

Bengalische Rindfleischwürfel mit mild-süßem Curry und Joghurtsauce

Zubereiten: ca. 35 Min. / Marinieren: ca. 120 Min.
Für 4 Personen

Zutaten

- ca. 600 g Huft vom Schweizer Rind (vom Metzger in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden lassen)
- 8 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 8 Pfefferkörner
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL mild-süßes Currypulver
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Ghee (oder Bratbutter)
- Salz
- 150 g Naturjoghurt
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Koriander



heimisch
The logo for 'heimisch' features the word in a bold, black, sans-serif font. To the left of the text is a small red square with a white cross, representing the Swiss flag. To the right is a stylized golden wheat stalk with several grains.

Mehr Infos zum Projekt unter
www.heimisch-zh.ch

Zubereitung

1. Kardamom, Kreuzkümmel und Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles mit dem Currypulver und Pflanzenöl mischen. Fleischwürfel damit gleichmässig einstreichen und mindestens 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.
2. Ghee in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Fleisch hineingeben und kurz von allen Seiten anbraten. Hitze reduzieren und bei milder Hitze unter Wenden ca. 6 bis 8 Minuten weiterbraten.
3. Fleisch in eine vorgewärmte Schale geben, leicht salzen und 2 bis 3 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Zitronensaft, Salz, gemahlenen Koriander verrühren und zu dem Rindfleisch servieren. Das Fleisch nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Beilagen

Dazu passt gebratener Gemüseris.

Lecker...

Projektpartner:

