

Rezept

Bunny Chow mit Seasoning for tomato & beef

NR: 23 Fleisch

Für 4 Personen / Zubereitung: 1,5 Std

Zutaten:

- 2 Kardamomkapseln
- 2 TL Garam Masala oder RED CURRY Paste von ukuva
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Seasoning for tomato & beef
- 1.5 kg Rindsgulasch oder Pouletschenkel
- 2 EL Erdnussöl
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 1 Stk Ingwer (ca. 2 x 2 cm)
- 1 Zimtstange
- 6 Curryblätter
- 400 g Fleischtomaten
- 3 Kartoffeln mehligkochend
- 2 Kastenweissbrote
- 1 Bund frische Korianderblätter



Zubereitung

- Kardamomkapseln, Koriander und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten.
- Kardamomkapseln von der Schale lösen und dann alle Kräuter in einem Mörser fein mahlen. Garam Masala und Seasoning for tomato & beef dazu mischen und beiseitestellen.
- Fleisch in ca. 3 – 4 cm grosse Stücke schneiden.
- Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 4 min scharf anbraten.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Chili waschen und entkernen
- Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
- Zusammen mit der Zimtstange, den Curryblättern zum Fleisch geben.
- Tomaten waschen und klein würfeln.
- Die vorbereitete Gewürzmischung zusammen mit den Tomaten unter das Fleisch rühren und ca. 2-3 min anbraten.
- Kartoffeln schälen und in ca. 2 -3 cm grosse Stücke schneiden. Dann Kartoffeln zum Fleisch geben.
- Anschliessend mit ca. 250 – 300 ml Wasser aufgiessen. Die Pfanne abdecken und alles so lange auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Das dauert ca. 30 min.
- Die letzten 10 min den Deckel abnehmen, damit sich die Sauce reduziert.
- Von den Weissbroten 4 Stücke abschneiden. Der weichere innere Teil des Brotes ausschneiden.
- Das Curry/Tomaten-Fleisch in die 'Brotschalen' füllen und mit frischem Koriander betreiben.

E Guetä!