

RINDER-CURRY AUS GOA

8 Kardamomschöten
1 TL Fenchelsamen
8 Nelken
10 cm Zimtstange
1/2 TL Bockshornkleesamen
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
3 TL Koriandersamen
3 TL Kreuzkümmel
125 ml Öl
2 Zwiebeln, fein gehackt
6 Knoblauchzehen, fein gehackt
10 cm Ingwer, gerieben
1 kg Schmorbraten, in 2,5 cm
Würfel geschnitten
1/2 TL gemahlener Kurkuma
2 TL gemahlener Chili
100 g Kokossahne, in 300 ml
Wasser aufgelöst oder 300 ml
Kokosmilch (Seite 283)

FÜR 6 PERSONEN

DIE Kardamomsamen aus den Schoten herauslösen und mit den Gewürzen in einer Gewürzmühle oder im Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen. *+ Salz*

DAS ÖL in einer Karhai oder Kasserolle bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin leicht anbraten. Das Fleisch hinzufügen und rundherum anbraten. Alle Gewürze hinzugeben und 1 Minute braten. Mit der Kokossahne ablöschen und langsam zum Kochen bringen. Zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

FALLS die Flüssigkeit beim Garen verdunstet, 200 ml kochendes Wasser nachgießen und einrühren. Es soll eine dicke Sauce entstehen. Wenn sie am Ende der Kochzeit noch zu flüssig ist, ohne Deckel köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken.



RINDER-CURRY AUS GOA