



Bombay Curry

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Ghee
- 2 m.-große Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch, zerdrückt
- 3 Chilischoten, grüne, zerhackt
- 1 EL Ingwer, frisch geraspelt
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 1 kg Rindfleisch oder Lammfleisch in 2 cm Würfel geschnitten
- 800 g Tomaten aus der Dose, stückig
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Erdnüsse, ungesalzene zum Garnieren
- 1 TL Salz

Zubereitung

Ghee in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig dünsten. Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver zugeben. Umrühren, bis alles gerade erhitzt ist. Fleisch zugeben und bei großer Hitze anbräunen, bis es mit der Gewürzmischung überzogen ist, dabei umrühren. Salz und die nicht abgetropften Tomaten unterrühren. Alles zugedeckt für 1-1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Kokosmilch unterrühren. Offen weitere 5 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Mit Erdnüssen garniert servieren.

INFO

Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angaben
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
