

Rindfleisch-Curry mit Gurken-Raita

Rezept für 6 Personen

1	kg	Rindsschulter, zum schmoren
2	Stk	Zwiebeln
2	Stk	Knoblauch
1	Stk	Ingwer ca. 5 cm lang
		Salz, Pfeffer
2	EL	Bratbutter
2	EL	Tomatenpüree
2	EL	Curry, mild
1	EL	Koriander, gemahlen
1	EL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	TL	Kurkuma
4	dl	Gemüsebouillon
2	TL	Maizena
50	g	Crème fraîche

Gurken-Raita

1	Stk	Salatgurke
180	g	Joghurt nature
180	g	Magerquark
1	Stk	Knoblauch, gepresst
1	TL	Kreuzkümmel
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Rindsschulter in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden (oder vom Metzger in Würfel schneiden lassen). Dabei wenn nötig Sehnen und Fettstellen entfernen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben und unter die Zwiebeln und den Knoblauch mischen.

In einer grossen Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Rindfleischwürfel in drei Portionen heiss, kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel-Knoblauch-Ingwergemisch in die Pfanne geben und kurz anbraten. Tomatenpüree und alle Gewürze begeben und gut mischen. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und mit dem Schwingbesen alles gut verrühren. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und aufkochen. Die Temperatur etwas zurück stellen und das Rindfleisch zugedeckt ca. 1 $\frac{3}{4}$ - 2 Stunden weich schmoren. Wenn nötig noch etwas Gemüsebouillon in der Hälfte der Schmorzeit begeben.

Nach der Schmorzeit das Fleisch noch einmal aus der Pfanne nehmen. Das Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren und in die Sauce geben. Mit dem Schwingbesen gut verrühren und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschliessend den Crème fraîche begeben und mit dem Schwingbesen gut verrühren. Falls nötig noch einmal abschmecken. Zum Schluss das Fleisch wieder in die Sauce geben und noch einmal kurz aufkochen. Danach sofort servieren.

Gurken-Raita

Für die Raita die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und an der Röstiraffel reiben. In ein Sieb geben und mit Salz bestreuen während 30 Minuten stehen lassen und das Wasser ziehen lassen. Danach gründlich unter kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen.

Joghurt, Magerquark, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gut mischen. Zum Schluss die Gurkenraspeln gut ausdrücken und begeben. Alle Zutaten gut mischen. Wenn nötig noch einmal etwas würzen.

Tipp

Basmatiries passt ausgezeichnet zu diesem Gericht. Aber auch Kartoffeln oder Nudeln.

Nährwert pro Portion

Kalorien	337
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiss	40 g
Fett	15 g