

Curry Beef

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Curry ist ein wahres Feld für Experimentierfreudige und all jene, die Scharfes nicht verachten.

Fleisch, Fisch, Eier	Vorbereitung	25 Minuten
Singapur	Kochzeit	
	Menge für	4-6 Personen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	4	Stück	Chilischoten grün: Menge reduzieren wenn weniger scharf.
2	5	Esslöffel	Öl
3	4	Stück	Kartoffeln: gewürfelt
4	600	Gramm	Rindfleisch
5	10	Stück	Schalotten: in Streifen geschnitten
6	1	Stück	Kokosnuss: geraffelt oder
7	1	Stück	Lemongrass
8	200	Milliliter	Kokosnussmilch
9	1	Stück	Karotte: optional: nach Belieben
10	1	Würfel	Rinderbouillon
11	1	Stück	Tomate: optional: nach Belieben
12	1	Stück	Limone
13	1		Koriander grün
Zutaten			Gewürze
14	1	Teelöffel	Tamarindpaste
15	3	Stück	Nelken
16	5	Zentimeter	Zimtstangen
17	2	Stück	Kardamome
18	2	Segment	Sternanis
19	10	Stück	Curryblätter: können weggelassen werden
20	2	Esslöffel	Currypulver: oder Currypaste (gute Mischung verwenden)
21	1	Teelöffel	Salz

Curry Beef

Anleitung Zubereitung

1	Falls mit frischer Kokosnuss gearbeitet wird: Die geraffelten Kokosnüsse mit etwa 1/2 Litern Wasser einweichen und mit den Händen gut "durchkneten", damit das Wasser milchig wird.
2	Milch durch ein sauberes Küchentuch durchpressen. Currypulver in Pfanne auf kleinstem Feuer während etwa fünf Minuten rösten.
3	Rindfleisch in kleine Würfel schneiden (5cm lang, 1cm dick).
4	Im heißen Öl Nelken, Zimt, Kardamome, Sternanis und Kreuzkümmel, Currypulver während ca. 1 Minute andünsten. Danach Ingwer, Zwiebeln und Curryblätter begeben und alles zusammen nochmals eine weitere Minute rösten.
5	Rindfleisch beifügen und während ein paar Minuten mitbraten. Danach 3 - 4 dl Kokosmilch und evtl. 1 EL Tomatenpurée beifügen. 1 Würfel Rinderbouillon beifügen.
6	Wenn das Fleisch zart ist (je nach Art des Rindfleisches nach ca. 30 - 40 Minuten), und die Kartoffeln beifügen (Karotten, Tomate).
7	Restliche Kokosmilch und je nach Bedarf etwas Flüssigkeit (Wasser) beifügen. Mit Massala und Salz abschmecken.