

Rezept

Kap-Curry mit Beef

Ein Rezept von Kap-Curry mit Beef, am 04.06.2023

Zutaten

800 g Rindfleisch zum Schmoren	150 g Zwiebeln
100 g Datteln	100 g getrocknete Aprikosen
60 g dunkle Rosinen	3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
Salz	1 EL Currypulver (z. B. Madrascurry)
½ TL Cayennepfeffer	½ TL gemahlener Kardamom
400 ml Kalbsfond (aus dem Glas; oder Rinderbrühe)	1-2 EL Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch von Fett befreien und 3-4 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Datteln entkernen, klein schneiden. Aprikosen klein würfeln, mit Rosinen in ¼ l warmem Wasser einweichen.
2. 1 ½ EL Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin portionsweise bei mittlerer Hitze in je 5-6 Min. rundum braun anbraten. Herausnehmen und salzen. Restliches Öl im Bräter erhitzen, Zwiebeln darin in 5-7 Min. goldgelb braten. Mit Currypulver, Cayennepfeffer und Kardamom bestreuen, unter Rühren anrösten. Aprikosen und Rosinen mit Einweichflüssigkeit, Datteln, Fleisch und Fond dazugeben, aufkochen und offen 1 Std. 30 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Öfter umrühren, eventuell etwas Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte dicklich sein. Das Curry mit Salz und Essig abschmecken.