

Rezept

Madras-Curry

Ein Rezept von Madras-Curry, am 18.12.2025

Zutaten

700 g	Lamm- oder Rindfleisch (am besten Lammkeule oder Rinderhüfte)	4 EL	Joghurt
1 TL	Kurkumapulver	2 TL	gemahlener Koriander
5 EL	Kokosraspel		3/4-1 TL Chilipulver
2	Knoblauchzehen	2	Tomaten
2	Zwiebeln	1 Stück	frischer Ingwer (etwa 5 cm)
3	grüne Kardamomkapseln	2 EL	Ghee oder Sonnenblumenöl
1	Zimtstange	3	Nelken
	Salz		1/2 TL Fenchelsamen
		200 ml	Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 935 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch etwa 3 cm groß würfeln, dabei eventuell Fett und Sehnen wegschneiden. Joghurt mit den gemahlenden Gewürzen in einer Schüssel verrühren und gut mit dem Fleisch mischen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren. Die Kokosraspel inzwischen mit 1/8 l heißem Wasser übergießen und quellen lassen.
2. Die Tomaten waschen und grob zerschneiden, dabei die Stielansätze wegschneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken, dann mit den Tomaten mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. In einem Topf oder kleinen Bräter das Ghee oder Öl bei kleiner Hitze heiß werden lassen. Kardamomkapseln anquetschen und mit Nelken, Zimtstange und den Fenchelsamen im heißen Fett gut 10-15 Minuten anrösten. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange weiterbraten, bis sie goldgelb gebräunt sind. Jetzt das Fleisch samt der Marinade untermischen und 5 Minuten unter Rühren weiterbraten, dann salzen. Kokosraspel und Tomatenpüree unterrühren. Den Deckel drauf und bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.
4. Das Curry von Zeit zu Zeit immer mal wieder umrühren und sobald es merklich trockener wird, die Kokosmilch zugießen. Jetzt nochmals gut 30-45 Minuten weitergaren. Am Ende mit Salz abschmecken und dann gleich mit Reis oder Naan-Brot auf den Tisch bringen.