

Rezept

Rindfleischcurry mit Aprikosen

Ein Rezept von Rindfleischcurry mit Aprikosen, am 26.04.2024

Zutaten

8 kleine Zwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm lang)
2 getrocknete Chilischoten	800 g Rindfleisch zum Schmoren
4 EL Öl	3 TL scharfes Madras-Currypulver
1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	150 g getrocknete Aprikosen
250 g gehackte Tomaten (Fertigprodukt)	Salz und Pfeffer
1/2 Bund Koriandergrün oder Petersilie	1 TL Garam masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und ganz lassen. Den Ingwer schälen und mit den Chilischoten fein hacken. Das Fleisch von größeren Fettstücken und den Sehnen befreien und in gulaschgroße Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin in drei Portionen gut anbraten und jeweils wieder herausnehmen. Dann Zwiebeln mit Ingwer und Chili im Bratfett andünsten. Mit dem Curry bestäuben und kurziterrühren. Fleisch wieder dazugeben, mit der Brühe aufgießen. Aprikosen und Tomaten unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Curry zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Std. schmoren, bis das Fleisch schön weich ist. Dabei ab und zu durchrühren und bei Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser angießen.
4. Den Koriander oder die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Das Curry abschmecken und mit dem Garam masala und den Kräutern bestreuen. Dazu schmeckt Basmatireis oder Couscous.