

für Gäste: Rindsragout an einem Sri-Lanka-Curry

Ziehen lassen:

Mindestens 1 Stunde

La Mise en Place:

3 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, 1 TL Curry, ½ TL Chili, 2 EL Olivenöl, 300 g Rindsragout zum Schmoren, 1 Zwiebel, 1 EL rote Currypaste, 2 EL Tomatenpüree, 1 Zimtstange, 2 EL Kokosflocken, 2 dl Kokosmilch, 5 dl Bouillon

Die Vorbereitung:

Knoblauch und Ingwer fein hacken. Beides mit Curry, Chili und Olivenöl mischen. Das Fleisch in die Marinade legen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Die Zwiebel hacken.

Die Zubereitung am Herd:

Den Bräter leer erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Herausnehmen.

Zwiebel, Currypaste, Tomatenpüree, Zimtstange und Kokosflocken im gleichen Topf dünsten und mit Kokosmilch und Bouillon löschen. Das Fleisch wieder beifügen und zugedeckt 95 Minuten schmoren, gelegentlich die Flüssigkeit kontrollieren und allenfalls wenig Wasser nachgießen.

Das passt dazu:

Jasminreis oder Kartoffelstock, grüner Salat

