

Indisches Rindergulasch mit Mandeln und Koriander

by Andreas - Mittwoch, November 02, 2011

<http://mundgericht.de/index.php/indisches-rindergulasch-mit-mandeln-und-koriander/>

Ein indisches Festessen, das durch seine Vielfalt an Gewürzen zu einer Geschmacksexplosion führt. Schon allein der Duft versetzt nach Bollywood.

1 kg Rindergulasch

3 Zwiebeln

150 ml Sahnejoghurt

300 ml Öl

1 TL Garam Masala

1 TL Korianderpulver

2 TL frischer gehackter Koriander

1 Knoblauchzehe

1 TL geriebener Ingwer

2 Gewürznelken

4 grüne Kardamomkapseln

1 grüne Chilischote

20 gr. Mandelblättchen

Salz

Das Öl in einen großen Topf geben. Die gehackten Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Nun das Fleisch dazugeben. Ebenfalls anbraten.

In einer großen Schale den Joghurt mit Garam Masala, Korianderpulver, dem geriebenem frischen

Ingwer, der feingehackten Knoblauchzehe, der in dünne Ringe geschnittenen und entkernten Chilischote und Salz vermischen. Nun das Fleisch und die Zwiebeln nach und nach einrühren. Achtung: ständig umrühren, damit der Joghurt nicht gerinnt. Alles wieder in den Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit ca. 300 ml Wasser auffüllen und die Nelken und Pfeffer dazu geben. Ca. 60 Minuten bei geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme kochen.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station