


Bengalische Rindfleischwürfel mit mild-süßem Curry und Joghurtsauce



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 35 min

 Marinieren: 2 h

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Huft vom Schweizer Rind (in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden lassen)
- 8** Kardamomkapseln
- 1 TL** Kreuzkümmelsamen
- 8** Pfefferkörner
- 1** Knoblauchzehe
- 1 EL** mild-süßes Currypulver
- 2 EL** Pflanzenöl
- 1 EL** Ghee (oder Bratbutter)
Salz
- 150 g** Naturjoghurt
- 1 TL** Zitronensaft
- 1 TL** gemahlener Koriander

Nährwerte

1 Portion (ohne Gemüsereis) enthält ca.:

- 250** kcal
- 34 g** Eiweiss
- 2 g** Kohlenhydrate
- 11 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

45 Tiere leben im Schnitt auf einem Rindermastbetrieb.

Die meisten Höfe in der Schweiz sind Familienbetriebe. So auch jener von Familie Meister in unserem Porträt.

Zubereitung

- 1** Kardamom, Kreuzkümmel und Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles mit dem Currypulver und Pflanzenöl mischen. Fleischwürfel damit gleichmässig einstreichen und mindestens 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.
- 2** Ghee in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Fleisch hineingeben und kurz von allen Seiten anbraten. Hitze reduzieren und bei milder Hitze unter Wenden ca. 6–8 Minuten weiterbraten.



Meine Wahl.

- 3 Fleisch in eine vorgewärmte Schale geben, leicht salzen und 2–3 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Zitronensaft, Salz, gemahlene Koriander verrühren und zu dem Rindfleisch servieren. Das Fleisch nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passt gebratener Gemüsereis.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.