Bengalische Rindfleischwürfel mit mild-süssem Curry und Joghurtsauce

Schweizer Fleisch
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.

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

Dazu passt gebratener Gemüsereis.