Asiatisches Rindsgulasch mit Kreuzkümmel und Koriander

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 45 min

Aktivzeit: 15 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Rind
1	rote Chilischote
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer, ca. 3 cm lang
2 EL	Pflanzenöl
0.5 TL	Kreuzkümmel
2 TL	Kurkuma
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g	Naturejoghurt
1 dl	Wasser
3 Zweige	Koriander

Nährwerte

1 Portion (ohne Naan) enthält ca.:

305	kcal
46 g	Eiweiss
8 g	Kohlenhydrate
10 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Sodann mit Lamm

Dieses exotische Gulasch schmeckt auch mit Lammschulter hervorragend.

Zubereitung

1. Rindfleisch in ca. 4 cm grosse Würfel schneiden. Chilischote putzen, längs halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Gut mit dem Fleisch vermischen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einem Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten.

3. Rindfleischwürfel zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten anbraten. Ingwer, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt mit Wasser verrühren und zugeben.

4 Geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 180 ºC (Umluft 160 ºC) 90 Minuten schmoren.

5 Aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit frischem Koriander bestreut servieren.

Dazu passt warmes Naan-Brot.