

# Asiatisches Rindsgulasch mit Kreuzkümmel und Koriander



Gesamtzeit: 1 h 45 min

Aktivzeit: 15 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

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

## Nährwerte

1 Portion (ohne Naan) enthält ca.:

<b>305</b>	kcal
<b>46 g</b>	Eiweiss
<b>8 g</b>	Kohlenhydrate
<b>10 g</b>	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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).



**Meine Wahl.**

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

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

Dazu passt warmes Naan-Brot.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).