


# 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 °C (Umluft 160 °C) 90 Minuten schmoren.

5

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

Dazu passt warmes Naan-Brot.