Indisches Kalbscurry

Zubereiten: ca. 25 Min.
Schmoren: ca. 90 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

800 g	Kalbsragout
½ TL	Salz
4 EL	Öl, z.B. Rapsöl
1	grosse Zwiebel, fein gehackt
4	Knoblauchzehen, fein geschnitten
2	kleine rote Chili, fein gehackt
1	baumnussgrosses Stück Ingwer, fein gerieben
1 TL	Kurkuma
1	Limette, abgeriebene Schale und Saft
1 dl	Fleischbouillon
2.5 dl	Kokosmilch
400 g	gehackte Pelati
1	Zimtstange
50 g	Rosinen

Zubereitung

1. Kalbsragout mit Salz würzen und im heissen Öl in einem Topf rundum kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma und Limettenschale zugeben und kurz anschwitzen.

2. Mit Fleischbouillon, Kokosmilch und Limettensaft ablöschen. Tomaten und Zimtstange zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart und die Sauce dicklich ist. Mit Salz abschmecken.

Anmerkung:
Im Dampfkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf
45 Minuten.

Beilagen

Dazu passt Reis.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

370 kcal
42 g Eiweiss
15 g Kohlenhydrate
15 g Fett

(ohne Reis)