

Massaman-Curry



Hauptgang für 6 Personen

Einkaufsliste

- 1 EL Bockshornklee
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL ganze Kreuzkümel
 - 4 grüne Kardamon
 - 2 getrocknete Chili
 - Muskatnuss
- 1 EL Kurkuma
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 1/2 Zitronengrasstengel
- Ingwer / Galgant
- 1 dl Kokosmilch

- 500 g Rindshuft in 2cm grosse Würfel geschnitten
- 2 EL Fischsauce
- Bratbutter
- 4 dl Kokosmilch
- 1 Zimtstängel
- 2 schwarze Kardamon
- 1 EL Salz
- 300 g Kartoffeln fest kochende Sorte
- 200 g Thaigemüse wie Okras, Auberginen, Maiskölbchen oder Kefen
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Thaibasilikum
- 3 EL gesalzene Erdnüsse

Zubereiten Massaman-Curry Paste

- a In einer Teflonpfanne 1 EL Bockshornklee, 1 EL Koriandersamen, 1 TL Kreuzkümel, 4 grüne Kardamonskörner ohne Hülsen, 2 getrocknete Chili und geriebenen Muskatnuss rösten.
- b Anschliessend alles in einen Mörser geben und mit dem Stößel komplett zermörsern bis alles sehr fein ist.
- c Dann zusammen mit 1 EL Kurkuma in einen Mixbecher umschütten.
- d 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe grob hacken und mit wenig Olivenöl in der gleichen Teflonpfanne andünsten und in den Mixbecher geben.
- e Ein halber Zitronengrasstengel waschen, fein schneiden und auch in den Mixbecher geben.
- f Ca. 2cm Ingwer / Galgant rüsten und ebenfalls in den Mixbecher geben.
- g Noch 1 dl Kokosmilch dazugießen, mit dem Stabmixer oder einem Mixglas alles fein hacken und fertig ist die selbstgemachte Curry-Paste.

Zubereiten Massaman-Curry

- h Rindshuftwürfel mit 2 EL Fischsauce vermischen und so 15 Minuten marinieren lassen.
- i In wenig Bratbutter portionenweise je ca. 2 Minuten auf allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und das Bratfett mit Haushaltspapier abtupfen und zugedeckt in Wärmeschublade warm halten.
- k Vorgängig zubereitete Curry Paste zusammen mit 4 dl Kokosmilch im Wok oder hoher Pfanne vermischen und erwärmen.
- l 1 gebundener Zimtstängel, 2 schwarze (geräucherte) Kardamon und 1 Teelöffel Salz dazugeben und alles aufkochen.
- m 300g fest kochende Kartoffeln in ca. 2cm grosse Würfel schneiden.
- n 200 g Thaigemüse waschen und in mundgerechte Portionen schneiden.
- o Kartoffeln und Thaigemüse zum Massaman-Curry in die Pfanne geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- p Soweit kann das Curry vorbereitet werden, Pfanne warm halten.
- q Mit Fischsauce, Rohrzucker und Thaibasilikum abschmecken.
- r Vor dem Servieren das Fleisch dazugeben und nur noch 2 - 3 Minuten warm werden lassen.
- s 3 Esslöffel gesalzene Erdnüsse waschen, grob hacken und auf die angerichteten Teller streuen.