

Rinder-Curry nach Balti-Art

Für 4 Personen

2 EL Ghee oder Pflanzenöl

1 Zwiebel, in dünnen
Ringen

1 Knoblauchzehe, fein
gehackt

3-cm-Stück frischer Ingwer,
gerieben

2 frische rote Chillies,
entkernt und
fein gehackt

450 g Rumpsteak, in
dünnen Streifen

1 grüne Paprika,
in feinen Streifen

1 gelbe Paprika,
in feinen Streifen

1 EL geriebener
Kreuzkümmel

1 EL Garam masala

4 Tomaten, gehackt

2 EL Zitronensaft

1 EL Wasser

Salz

frisch gehackter Koriander,
zum Garnieren

1 EL Ghee in einer vorgewärmten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 8–10 Minuten dünsten, bis sie goldbraun sind. Die Hitze auf mittlere Stufe erhöhen, Knoblauch, Ingwer, Chillies und Fleisch zugeben und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis das Fleisch rundum gebräunt ist. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und warm halten.

Das restliche Ghee in die Pfanne geben, die Paprika zufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten, bis sie weich sind. Kreuzkümmel und Garam masala einrühren und 1 weitere Minute braten.

Tomaten, Zitronensaft und Wasser zufügen. Mit Salz abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen. Die Fleischmischung dazugeben und erhitzen. Das Curry in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen und mit Koriander garniert servieren.