



Fleisch:

Indisches Kalbscurry mit Ingwer

800 g	Kalbsragout
1/2 TL	Salz
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:

- Kalbsragout mit Salz würzen und im heissen Öl in einen Topf rundum kräftig anbraten.
- Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma und Limettenschale zugeben und kurz anschwitzen.
- Mit Fleischbouillon, Kokosmilch und Limettensafts ablöschen.
- Tomaten und Zimtstange zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 90 Min. schmoren, bis das Fleisch zart und die Sauce dicklich ist.
- Mit Salz abschmecken
- **Anmerkung:** Im Dampfkochtopf verkürzt sich die Zeit auf 45 Min.
Vor und Zubereitung: ca. 20 Min.
Kochzeit: ca. 90 Min.

Dazu passt: Reis, z.B. Basmati evtl. angereichert mit Pistazien oder Cashewnüssen.

Einen guten Appetit.