



hr1-DOLCE VITA

## Haya Molcho

### Orientalisches Rindergulasch

für 4 Personen als Hauptspeise

#### ZUTATEN:

##### Für die Madras-Currypaste:

1 EL Senfkörner  
2 TL Kreuzkümmelsamen  
2 EL Koriandersamen  
2 milde rote Chilischoten  
3 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer  
1 EL geräuchertes Paprikapulver  
1 EL Rapsöl  
1 EL Apfelessig  
evtl. etwas Zitronensaft

##### Für das Gulasch:

1 kg Rinderschulter  
Rapsöl zum Anbraten  
70 g Tomatenmark  
800 g geschälte Tomaten mit Saft (Dose)  
750 g Hühnerfond  
1 EL Salz

##### Außerdem:

250 g griechischer Joghurt  
Saft und fein geriebene Schale einer Bio-Zitrone  
2 EL fein geschnittene Petersilie  
2 EL fein geschnittene Dillspitzen  
2 EL fein geschnittene Basilikumblätter  
2 EL Granatapfelkerne

#### ZUBEREITUNG

Für die Currypaste Senf, Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann im Mörser zerstoßen. Chilischoten entkernen und fein hacken, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Alle Zutaten in den Mörser geben und zu einer homogenen Paste verarbeiten. Bei Bedarf etwas Zitronensaft hinzugeben.

Für das Gulasch den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderschulter grob würfeln (ca. 5 cm Kantenlänge). Einen Schmortopf erhitzen, Rapsöl hineingeben und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit der Currypaste und den übrigen Zutaten für das Gulasch vermischen. Den Topf abdecken und das Fleisch 60-80 Minuten im Ofen schmoren. Den Deckel abnehmen, die Ofentemperatur auf 220°C erhöhen und das Gulasch weitere 20 Minuten offen garen, bis das Fleisch schön zart ist.

Joghurt mit Zitronensaft und -schale sowie Kräutern verrühren. Das Gulasch mit Kräuterjoghurt und Granatapfelkernen garnieren.



hr1-DOLCE VITA

*Tipp: Ein wirklich tolles Schmorgericht, das für Freunde und Familie einfach auf den Tisch gestellt wird. Herrlich dazu ist knuspriges Sauerteigbrot, mit dem man die Sauce aufzutun kann – Soulfood at ist best.*

Rezept aus dem Buch:

**Haya Molcho**

**Wien bei NENI: Food. People. Stories.**

Brandstätter Verlag

ISBN 978-3710604614