

Asiatischer Rinderschmortopf mit Joghurt-Knoblauch-Dip

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

115
Min.

NIVEAU



2 große Möhren

Für die Beilage

350 g Basmatireis

Schmorgerichte sind im Herbst und Winter Comfort Food pur, wirken aber wegen der langen Garzeit oft ein bisschen einschüchternd. Dabei macht es dir das Schmorgericht ziemlich einfach. Du brauchst lediglich einen soliden Schmortopf, in den alle Zutaten bequem hineinpassen und ein bisschen Zeit, um Fleisch und Gemüse bei niedrigen Temperaturen besonders zart zu garen.

Neben Klassikern wie dem Boef bourguignon oder irischem Rindfleisch-Stew mit Guinness hat auch dieses asiatisch inspirierte Schmorgericht einiges zu bieten. Frischer Ingwer, exotische Gewürze und leicht säuerlicher Reiswein verpassen zartem Rindfleisch und buntem Gemüse einen herrlich würzigen Geschmack.



Scharfes Anbraten verleiht dem Gericht die leckeren Röstaromen.

Magere Fleischstücke aus Keule, Schulter oder Nacken eignen sich besonders gut als Schmorfleisch. Ich habe rund ein Kilogramm Rindernacken bereitgestellt und in

Zutaten für 6 Portionen

Für die Raita

2 japanische Gurken
1 Knoblauchzehe
250 ml Naturjoghurt
250 ml Griechischer Joghurt
Salz

Für das Curry

1 Esslöffel Mehl
1 Esslöffel Stärke
3 Esslöffel Öl
900 g Rindernacken
Salz und Pfeffer
3 Zwiebeln
1 Apfel
3 Esslöffel Mirin (japanischer Reiswein)
1 Esslöffel geriebener Ingwer
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Currypulver
2 Esslöffel japanischer brauner Zucker
1 Esslöffel Garam Masala
1 Esslöffel Sojasauce
1 l Hühnerbrühe
1/2 Kürbis (Kabocha oder Hokkaido)
1 Kartoffel

Asiatischer Rinderschmortopf mit Joghurt-Knoblauch-Dip

etwa 2,5 cm große Würfel geschnitten. Das Fleisch wird scharf angebraten, da nur so die ganzen, leckeren Röstaromen in das Gericht gelangen. Die Fleischwürfel sollten sich gleichmäßig auf dem Boden des Bräters verteilen, aber nicht überlappen. So ist es einfacher, sie wirklich von allen Seiten knusprig und braun anzubraten. Falls du also für mehr Personen planst, kannst du das Fleisch auch aufteilen und portionsweise anbraten.



Buntes Gemüse zu zartem Rindfleisch sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch fantastisch

Kürbis, Möhren und Kartoffeln werden ebenfalls grob gewürfelt und erst mal beiseitegestellt. Im Rezept kommen sie erst in den letzten 20 bis 30 Minuten in den Schmortopf, damit sie nach der Garzeit noch bissfest sind. Du kannst aber auch alle Zutaten gemeinsam in den Topf werfen und dich 1,5 Stunden entspannt auf die Couch packen. Das Gemüse ist dann zwar sehr weich, nimmt aber auch das Aroma der Gewürze intensiver an.



Der milde Dip auf Joghurtbasis fängt die Würze ab.

Zu dem fertigen Schmorgericht serviere ich milden Basmatireis und Raita – einen kühlen, cremigen Dip auf Joghurtbasis, der (nicht immer, aber oft) mit Gurken und Knoblauch gemixt wird. Diese Beilage passt perfekt zu allen würzigen oder scharfen Hauptspeisen, weil sie die Schärfe sanft abfängt.

Na? Lust bekommen, es auszuprobieren? Dann ran an das Rezept!

- 1 -

Für die Raita Gurke längs aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Halbmonde schneiden. In einer Schüssel mit Salz vermengen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit abgießen. Gurken in Wasser abspülen, erneut abgießen und Gurken leicht quetschen, um möglichst viel Flüssigkeit zu entziehen. Knoblauch und Salz zu einer Paste zerdrücken. Mit Gurken, Griechischem Joghurt und Naturjoghurt verrühren. Mit Salz abschmecken.

- 2 -

Für das Curry Mehl, Stärke und etwas Wasser verrühren und beiseitestellen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel und Möhren schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Apfel schälen und grob reiben.

- 3 -

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl etwa 6 bis 8 Minuten scharf anbraten. Die Fleischstücke sollten sich gleichmäßig auf dem Boden verteilen und nicht überlappen, daher ggf. in zwei Schüben arbeiten. Fleisch herausnehmen.

- 4 -

Zwiebel und Apfel im Bräter ca. 12 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mirin, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und verrühren. Weitere 5 Minuten garen. Fleisch zurück in den Topf geben. Mit Hühnerbrühe ablöschen und mit Currypulver, braunem Zucker, Sojasauce und Garam Masala würzen.

- 5 -

Asiatischer Rinderschmortopf mit Joghurt-Knoblauch-Dip

Curry aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren, bis die Mischung nur leicht köchelt. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 30 bis 40 Minuten garen. Kartoffel und Möhren hinzufügen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen und weitere 20-30 Minuten garen.

- 6 -

Inzwischen Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

- 7 -

Curry mit dem Mehl-Stärke-Mix abbinden und nochmals aufkochen. Hitze reduzieren und 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.

- 8 -

Mit Reis auf Tellern anrichten und je einen Klecks Raita dazugeben.