

Rindercurry mit Kidney-Bohnen

Zutaten

800 g	Rinderbraten
150 g	geräucherter Bauchspeck
200 g	Kidney-Bohnen (Dose)
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 cm	Ingwerwurzel
5 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
1	kleine Zimtstange
1 TL	Salz
1 TL	Kurkumapulver
½ TL	Cayennepfeffer
2 EL	Tomatenmark
300 ml	Wasser



Zubereitung

Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und klein hacken. Den Bauchspeck in kleine Würfelchen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einem Bräter erhitzen und Lorbeerblätter, Zimtstange ganz kurz anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwas anbräunen lassen. Den Bauchspeck und das Fleisch zufügen und scharf anbraten. Mit Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz würzen und etwa 3 Minuten schmoren lassen. Das Tomatenmark mit dem Wasser einrühren und alles bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur ca. 50 Minuten leise köcheln lassen. Die Bohnen unterheben und weitere 10 Minuten weitergaren.

Vor dem Servieren Zimtstange und Lorbeerblätter entfernen.

Mit Weißbrot oder Reis servieren.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Team der Metzgerei Schreyegg.