



Rindscurry mit Bulgur

Fleisch von der Rindhaxe ist von viel Bindegewebe durchzogen, beim Schmoren geliert dieses und macht das Fleisch weich und saftig. Geschmort wird das kleingewürfelte Fleisch zusammen mit Zwiebel, Peperoni, etwas Knoblauch und Okra-Schoten. Die Okra-Schoten sind von leicht säuerlich-pikantem Geschmack und enthalten einen zähen Saft, der für eine leichte Bindung der Sauce sorgt. Gewürzt wird das Ragout mit mildem Curry, ergänzt mit dem herben, kräftigen Bockshornklee und Kurkuma, das vor allem gelben Farbstoff liefert. Das Ragout wird so gewürzt nicht scharf, aber überzeugt mit kräftigem Curry-Geschmack.

Zutaten (3 Portionen)

450g	Rindshaxe ohne Knochen
1/2El	Garam Masala
1El	Zitronensaft
3	Markbeine
1	grosse Zwiebel ca. 60g
100g	gelbe Peperoni
2	Knoblauchzehen
50g	Okra-Schoten
4dl	milde Rindsbouillon
1El	Curry mild
1Tl	Kurkuma
1/2Tl	Bockshornklee
40g	Sauerrahm
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
120g	Bulgur
4dl	Wasser

Salz
Tafelbutter

Zubereitung

Fleisch zu ca. 1,5cm grossen Würfeln schneiden. Mit Garam Masala und Zitronensaft vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Zwiebel halbieren und quer zu den Schalen zu Scheiben schneiden. Peperoni zu kurzen, schmalen Streifen schneiden. Okra-Schoten zu Scheiben schneiden. Knoblauch hacken.

Fleischwürfel portionenweise in Bratbutter eher leicht anbraten, zuletzt die Markbeine anbraten. In einen Schmortopf geben. Bratensatz mit wenig Wasser auflösen und durch ein Sieb zum Fleisch giessen. Zwiebel, Peperoni, Okra und Knoblauch zugeben. Bouillon dazugiessen bis alles gut von Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Curry, Bockshornklee und Kurkuma würzen. Aufkochen und ca. 1 1/2 Stunden offen leicht köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Markbeine herausfischen, das Knochenmark auslösen und zusammen mit dem Sauerrahm in den Curry einrühren. Ev. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bulgur:

Wasser aufkochen, Bulgur zugeben, 10 Minuten köcheln lassen, Pfanne von der Kochplatte ziehen und einen Deckel aufsetzen, weitere 10 Minuten ziehen lassen. Falls der Bulgur zu feucht ist, nochmals auf die warme Kochplatte stellen Bulgur und aufrühren, damit das Wasser verdampfen kann. Bulgur salzen und die Butter unterrühren.

Bulgur zu einem Kranz anrichten, Rindscurry in die Mitte geben, mit einem Klacks Saurrahm und etwas Curry-Pulver garnieren.









