

Wade Roger-Lund aus Südafrika empfiehlt:

Cape Beef Curry

& Meerendal Pinotage

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Rumpsteak
2 Zwiebeln, in Scheiben
1 TL Chiliflocken
1 Sternanis
2 Kapseln Kardamom
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
6 cm frischer Ingwer, geraspelt
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL Koriander, gemahlen
2 EL Currypulver
3 Zweige frischer Thymian
300 g frische Tomaten
500 ml Rinderbrühe
2 EL Sonnenblumenöl
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Frischer Koriander zum Garnieren



Zubereitung

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Fleischstücke leicht salzen und im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten, bis es eine braune Kruste bekommt. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

1 EL Öl in die gleiche Pfanne geben. Darin die Zwiebelscheiben mit Chiliflocken, Sternanis, Kardamom und Thymianzweigen bei mittlerer Hitze karamellisieren. Hitze reduzieren, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander und Curry unterrühren und alles 8 Minuten sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit der Rinderbrühe einrühren. Alles zum Kochen bringen. Fleischwürfel in die Pfanne geben und das Beef Curry mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird und das Fleisch gar ist.

Auf tiefen Tellern servieren und jede Portion mit frischem Koriander garnieren. Als Beilage passen Basmatireis oder frisches Brot.

Zu diesem deftig-würzigen Fleischgericht empfiehlt Wade den saftig-aromatischen Meerendal Pinotage.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de