

Kalbfleischcurry

Dieses Rezept Kalbfleischcurry, ergibt ein cremig sahniges Currygericht mit etwas Schärfe. Liebt man ein eher mildes Kalbscurry, lässt man die scharfe Chilischote weg und würzt nur mit Currypulver und schmeckt das Gericht kurz vor dem Servieren nach persönlichem Geschmack nochmals etwas nach.

Zutaten: für 2 Personen

350 g Kalbfleisch (vom Hals)
1 EL Butterschmalz Ghee
oder Öl mit Butter gemischt
1 große Zwiebel (130 – 150 g)
1 Knoblauchzehe
¼ oder ½ rote Chilischote
2 TL Currypulver
Salz
125 ml Fleisch- oder Hühnerbrühe
125 g braune Champignon
100 ml Kokosmilch oder Schlagsahne
1 TL Speisestärke (6 – 8 g)



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst eine große, oder zwei kleine Zwiebeln in Würfel schneiden. Knoblauchzehe dazu pressen.

Chilischote der Länge nach durchschneiden, das Kerngehäuse mit einem Messer herausstreifen, anschließend die Schote innen und außen kurz unter kaltem Wasser abspülen, in dünne Streifen schneiden.

Das Kalbfleisch in sehr kleine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Kochtopf erhitzen, oder Öl erhitzen, ein Stückchen Butter darin schmelzen lassen.

Die Kalbfleischwürfelchen im heißen Fett ringsum hellbraun anbraten.

Zwiebelwürfel mit Knoblauch und Chilistreifen hinzu geben und unter ständigem Wenden etwas mit anschmoren lassen.

Den Topf zur Seite ziehen, Currypulver und etwas Salz über den Topfinhalt streuen, mit einem Rührlöffel unterrühren.

Fleisch- oder Hühnerbrühe (kann auch aus Fertigprodukt sein) hinzu gießen, umrühren.

Den Topf wieder auf die Herdplatte zurück stellen und das Curry einmal aufkochen lassen.

Anschließend das Kalbsgericht fast weich kochen. Das dauert, je nach Fleischqualität und Größe der Fleischwürfel etwa 40 – 60 Minuten.

Etwa 15 Minuten, bevor das Fleisch gut weich und zart ist, die geputzten, in Scheiben geschnittenen Champignons hinzu geben und fertig schmoren lassen, dabei noch zusätzlich etwas Wasser oder Brühe nachfüllen.

Kurz vor dem Servieren 1 TL Speisestärke in 100 ml Kokosmilch (oder Sahne oder fettarmen Sahnersatz aus dem Kühlregal) einrühren.

Den Kochtopf mit dem Kalbscurry erneut von der Kochplatte zur Seite ziehen. Das Kokosmilchgemisch mit einem Rührlöffel einrühren und noch einmal aufkochen lassen.

Nach persönlichem Geschmack mit Salz und Currypulver abschmecken.
Dazu schmecken als weitere Beilagen frisch gekochter Reis und ein knackiger Gurkensalat mit frischem Dill.

Kalorienangaben

Eine Portion Kalbscurry mit Kokosmilch zubereitet, enthalten ca. 330 kcal und ca. 18 g Fett