

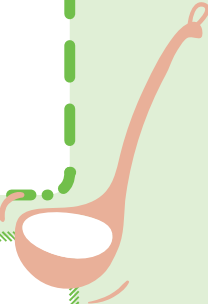






## MEIN LIEBLINGSGERICHT:

Massaman Curry


FÜR 2  
PERSONEN.

### ZUTATEN:



2 Kartoffeln (festk.)	Aus dem Asia-Laden:
2 Zwiebeln	Massaman-Currypaste
1 Dose Kokosmilch	1 EL Tamarindenpaste
1 Stück Ingwer (2 cm)	1 EL Fischsoße
2 EL Erdnüsse (geröstet)	2 TL Palmzucker (oder
1 Zimtstange	1 TL Rohrzucker)
5 Kardamom-Kapseln	Jasmin-Duftreis als
200 g Filet (Rind/Huhn)	Beilage
1 Limette	(frischer Koriander)

### ZUBEREITUNG:

- 
1. Tamarindenpaste in etwas Wasser einweichen.
  2. Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebel grob würfeln.
  3. Fleisch mit dem Ingwer vermischen und 15-30 Minuten marinieren lassen.
  4. Kartoffeln schälen und kochen, bis sie fast gar sind; danach in große Würfel schneiden.
  5. 3 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl) im Wok erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln und Fleisch bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten, dann in einer Schüssel beiseitestellen.
  6. Kardamom und Zimtstange ohne Öl im Wok rösten. 2 gehäufte TL Currypaste und die Hälfte der Kokosmilch zugeben und bei mittlerer Hitze aufkochen.
  7. Fleisch, Kartoffeln und Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren weiterkochen. Nach und nach die restliche Kokosmilch hinzugeben.
  8. Erdnüsse, Limettensaft, Tamarindenpaste, Fischsoße und Zucker hinzugeben und noch einmal aufkochen, bis das Fleisch schön zart ist.
  9. Curry nach Belieben mit frischem Koriander garnieren und mit Reis servieren.



### DIESE KÖSTLICHKEIT KOMMT AUS:

Thailand

### GUTEN APPETIT WÜNSCHT:

Stefan



Stadtwerke  
Düsseldorf 