

Rindfleisch.Süßkartoffel.Curry

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- H** 400 g Tomatenstücke aus der Dose
- 2 EL Zitronensaft
- F** 1 Prise Bockshornkleepulver
- E** 800 g Rindfleisch zum Schmoren (Schulter oder Keule), 2cm groß würfeln
- 4 EL Öl
- 400 g Süßkartoffeln, geschält, würfelig geschnitten
- M** 2 grüne Chilischoten, geputzt, in Ringe geschnitten
- ein 4 cm großes Stück Ingwer, geschält, fein gehackt
- 1 TL Pimentkörner, gemahlen
- 1 EL Currypulver
- 4 Zweige Koriandergrün, grob gehackt
- gekochter Basmatireis
- W** Salz



ZUBEREITUNG:

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin anbraten, dann wieder herausnehmen & salzen. Chilis, Ingwer, Piment & Currypulver im selben Fett andünsten. Tomaten & Zitronensaft dazugeben & das Fleisch wieder untermischen. Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa eine gute Stunde schmoren. Süßkartoffeln in der letzten Viertelstunde unter das Curry mischen, dann abschmecken, mit Koriander bestreut zum Reis glücklich löffeln!

Kürbissuppe mit Kastanien

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- H** frische Petersilie, fein gehackt
- F** ½ TL Kurkuma
- E** 400 g Hokkaidokürbis, entkernt, mit Schale grob würfelig geschnitten
- 10 Esskastanien, gegart
- 1 EL Honig
- ½ Liter Gemüsekraftbrühe
- Kürbiskernöl zum Verzieren
- Butter
- M** 1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- W** Salz



ZUBEREITUNG:

In einem großen Topf etwas Butter schmelzen & den Zwiebel darin glasig dünsten. Dann den Kürbis untermischen, kurz mitrösten & dann mit der Gemüsekraftbrühe aufgießen. Mit Pfeffer, Salz, Petersilie & Kurkuma würzen & etwa ¼ Stunde köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.

In der Zwischenzeit die Kastanien klein schneiden und in einer Pfanne in ein wenig Butter knusprig braten. Den Honig zugeben & leicht karamellisieren.

Die Suppe dann pürieren, eventuell nochmals nachwürzen & mit den Kastanien genießen!