

B A M Y A

Okra-Gulasch

Zutaten: 400 g Gulaschfleisch (vorzugsweise Lamm),
2 - 3 Zwiebeln, 2 kl. Dosen Okraschoten,
½ Tube Tomatenmark, 2 TL Madras-Curry,
¼ TL Zimt, eine Prise Safranpulver,
¼ TL Kreuzkümmel, 1 EL Kokosnussflocken
(geht auch ohne, wenn nicht vorhanden),
Salz, Pfeffer, ca. ½ l Wasser, Öl zum Anbraten

Zubereitung: Fleisch würfeln, waschen und gut abtrocknen.
Zwiebeln hacken, in Öl gut goldgelb anbraten,
Fleisch zusammen mit dem Madras-Curry zu den
Zwiebeln geben, bei guter Hitze und ständigem
Wenden 5 - 10 Minuten weiterbraten. Tomatenmark und
Kokosflocken zufügen und noch ca. 1 Minute
durchbraten. Dann mit Wasser ablöschen (soviel
Wasser zufügen, dass es eine sämige Soße ergibt),
Safranpulver, Zimt und Kreuzkümmel zufügen und zum
Kochen bringen und bei mittlerer Hitze schmoren
lassen.
Zwischenzeitlich die Okraschoten aus den Dosen in
Wasser geben und die ganze Flüssigkeit sauber
absieben - nur die Okraschoten verwenden! Wenn das
Fleisch fast gar ist (80 bis 90 Minuten) Okra-
schoten hinzufügen, wiederum zum Kochen bringen und
noch ca. 20 Minuten mit dem Fleisch ziehen lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

F r o h e s G e l i n g e n

G u t e n A p p e t i t !