Massaman Beef Curry

Zartes Fleisch. Weiche Süßkartoffeln. Sämige Sauce. Massaman Curry verführt dich mit einem anziehenden Duft und intensiven Aromen. Da das Gericht aus dem Süden Thailands stark durch die malaysische und indische Küche geprägt wurde, kommt hier das beste der drei Länder zusammen. Orientalische Gewürze wie Kardamom, typische thailändische Aromen von Tamarinde und Kokosmilch sowie Malaysias Liebe für Rindfleisch. Alles zusammen verschmilzt zum Curry aller Currys: Massaman Beef Curry. Ein cremiger Traum, bei dem man am liebsten sofort mit dem Löffel aus dem Topf essen mag.



Massaman Beef Curry | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (für 8 Portionen Massaman Curry): 2 Kilo Rindfleisch aus der hohen Rippe (alternativ geht auch Rindergulasch für eine günstigere Alternative) | 8 Esslöffel Öl | 1,2 Liter Kokosmilch | 6 Esslöffel Fischsauce | 1 Liter Wasser (plus 100 Milliliter für die Currypaste) | 6 Esslöffel Palmzucker (davon einer für die Currypaste) | 5 Esslöffel Tamarindensauce | 1 Kilo Süßkartoffel | 550 Gramm Zwiebel | 50 Gramm milde Chillies | 2 Teelöffel Koriandersamen | 2 Teelöffel Kreuzkümmel | 1 Teelöffel weißer Pfeffer | 2 Teelöffel Zimt | 15 Nelken | 0,5 Teelöffel gemahlener Kardamom | 2 Teelöffel Shrimppaste | 15 Gramm Korianderstängel | 3 große Knoblauchzehen | 20 Gramm Galgant | 20 Gramm Zitronengras | 50 Gramm Zwiebeln | 1 Esslöffel Salz



Massaman Beef Curry | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (4 Stunden): 1. Koriandersamen, Kreuzkümmel, weißen Pfeffer, Zimt, Nelken und Kardamom in einer Pfanne unter Rühren rösten, bis die Gewürze aromatisch duften. 2. Dann in einen Mörser, eine Gewürzmühle oder einen Küchenhäcksler geben und fein mahlen. 3. 50 Gramm Zwiebeln und Knoblauch schälen und zusammen mit dem Zitronengras, dem Galgant, den Chillies und den Korianderstängeln grob hacken. 4. Alles in einen Mörser bzw. einen Küchenhäcksler geben und zusammen mit der Shrimppaste, Salz, einem Esslöffel Palmzucker und 10 Esslöffeln Wasser feinmahlen. 5. Paste direkt weiterverarbeiten oder bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern. Hier hält sie sich einige Tage. 6. Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großem Topf oder Wok (am besten portionsweise) in Öl anbraten, dann herausnehmen. 7. In der Zwischenzeit 500 Gramm Zwiebeln schälen und grob würfeln. 8. 400 Milliliter Kokosmilch in den Topf geben und einige Minuten einreduzieren, bis sie dickflüssig und klebrig wird. 9. Jetzt die Currypaste, die restliche Kokosmilch, die Zwiebeln sowie das angebratene Fleisch und circa einen Liter Wasser (Fleisch soll bedeckt sein) in den Topf geben und das Ganze auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren circa drei Stunden schmoren lassen (Schaum kann, muss aber nicht abgeschöpft werden). 10. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen und in große aber mundgerechte Würfel 11. Süßkartoffeln, Palmzucker, Tamarindenpaste und Fischsauce zum Curry geben und circa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Direkt servieren oder für einen besonders intensiven Geschmack über Nacht (kühl stellen) durchziehen lassen oder bei 100 Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte hierzu auch meine Einkoch-Hinweise).

Jetzt noch mehr thailändische Gerichte, weitere südostasiatische oder gleich alle asiatischen Gerichte sowie weitere Currys, Rezepte mit Rindfleisch und Gerichte mit Süßkartoffeln entdecken!

Nährwerte/Portion: 733 Kalorien | 48,8 Gramm Fett | 14,3 Gramm Kohlenhydrate | 57,9 Gramm Eiweiß