Angusrindfleisch-Curry mit Spinat

Ein Rezept
von

Marliese Heinzmann

Endlich, Sommmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmeeeerrrrrrrrrrrrrrrr!

Viele Köstlichkeiten aus dem Garten, wie Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren belagern jetzt die Küche. Verarbeitung der holden Früchte ist angesagt.. Die ersten Gewürze können getrocknet werden, die Lindenblüten gepflückt, die Holunderblüten zu Sekt und Limonade verarbeitet werden, im Garten werden Unkraut und die Schnecken gesammelt.
Der Sammler hat nun zu tun. Stechmücken und so manches andere Ungetüm schmälern die Lust auf Beute und der Gärtner sucht Gelegenheiten ihnen zu entrinnen.

Überall sieht man Menschen, in einer gebückten Haltung, die ihr Glück in der Natur suchen. Wer jetzt nicht fleißig ist, hat das Nachsehen. Da kann der Badesee noch so winken, die Erdbeeren aus dem Garten müssen noch eingekocht werden, und die ersten Johannisbeeren kommen ins Töpfchen, und nicht ins Kröpfchen der Amsel. Ein Garten ist ein Paradies, das leider zum Teilen auffordert.

Am Wochenende wird fleißig auf der Terrasse gegrillt oder ein Rindfleischrezept ausprobiert. Nun, hier habe ich diesmal ein Curry für die lauen Sommernächte.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rindergulasch, 5 Frühlingszwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 3 cm Ingwerwurzel, Salz, 6 Eßl. Öl, 5 Gewürznelken, einige schwarze Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5 Kardamonkapseln, 2 Tl. gem. Kreuzkümmel, etwas Chilipulver, 1 Tl. Kurkuma, 2 Tl. scharfes Paprikapulver, 1 Tl. Garam Masala, 250 ml Sahne, 600 g frischen Spinat.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein schneiden, Nelken, Pfefferkörner, Lorbeer und Kardamon in ein Teesieb geben. 3Eßl Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin anbraten, salzen, herausnehmen.
Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Fleisch wieder dazugeben, die gemahlenen Gewürze und Garam Masala überstäuben. 2-3 Minuten andünsten. 300 ml Wasser und das Gewürzsieb zufügen und zugedeckt etwa 90 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Sahne zugießen und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Fleisch weich ist, kann man den geputzten Spinat dazu geben und solange weiter köcheln, bis der Spinat zusammen gefallen ist. Guten Appetit. Leichter Weißwein und Weißbrot, Reis oder nur Salat als Beigabe.

Wir wünschen Euch einen schönen langen Sommer, einen schönen Urlaub und viel Freude und Geduld beim Sammeln. Eure Hochholzer, die gerade ihr Heu ins Trockene bringen.