



Curry vom Emu oder Strauß

Das Straußenfleisch ist mager und zart, mit einem leicht süßlichen Geschmack und die Zwiebeln und Knoblauch sorgen für eine kräftige, herzhaft Basis.

Insgesamt hat das Gericht eine wunderbare Balance aus Schärfe, Süße und Würze, mit einer komplexen Aromenvielfalt und einer angenehmen Textur durch das Straußenfleisch und die Süßkartoffeln.

Herkunft: Europa

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Straußenfleisch

200 g Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

5 cm Ingwer

3 Kurkumawurzeln

3 Chilischote(n) rot

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

½ TL Fenchelsamen

400 g Tomate(n)

350 g Süßkartoffeln

4 EL Öl

1 Prise Salz

300 ml Wasser

1 Kaffirlimette ausgepresst



Curry vom Emu oder Strauß

Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und von Fett und Sehnen befreien. Anschließend in Würfel von 3 cm Größe schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und die Kurkumawurzeln fein reiben. Die Chilischoten von den Stielansätzen befreien und nach Geschmack die Kerne sowie die Scheidewände entfernen (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). In feine Streifen schneiden. Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel in einem Mörser zu feinem Pulver zerstoßen. Die Tomaten blanchieren, häuten, anschließend die Stielansätze und Samen entfernen, klein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stückchen schneiden.

Zubereitung

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren anbraten und wieder herausnehmen. Das restliche Öl hinzufügen und heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten pfannenrühren. Kurkuma, Chili und die restlichen Gewürze 1 Minute mitbraten. Nun die Tomaten und das Fleisch hinzugeben und mit 300 ml Wasser aufgießen, salzen und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und alles 35 bis 40 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 20 Minuten die Süßkartoffeln unterheben.

Mit Limettensaft abschmecken und heiß servieren.