

# Fleisch-Masala

## Fleisch-Masala

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Portionen:** 4

**Menü-Kategorie:** Hauptgericht

### Sie benötigen:

500g Fleisch, in 3cm große Stücke geschnitten

¼ TL Suhana Kurkumapulver

150g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

50g frische Kokosnuss, in 1cm große Stücke geschnitten

½ TLMohnsamensamen

1ELgebrannter Chana Dal (gespaltene, geschälte Kichererbsen)

8g **Suhana Fleisch-Masala**

7g Suhana Rotes Chilipulver

3ELÖl

1 Liter Wasser

Salz, nach Belieben

40g frische Korianderblätter, gehackt

### Zubereitung:

#### 1A Im Schnellkochtopf

Fleisch mit 400ml Wasser, Kurkuma und Salz im Schnellkochtopf ca. 15-18 Minuten oder bis das Fleisch gar ist, kochen.

ODER

#### 1B Auf dem Herd

Fleisch mit 800ml Wasser, Kurkuma und Salz bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 35-40 Minuten (Kochzeit und Wassermenge können je nach Qualität des Fleisches variieren) oder bis das Fleisch gar ist, kochen.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und goldbraun anbraten.

**3** Mohnsamensamen und gebrannte Chana Dal separat leicht goldbraun rösten.

**4** Gebratene Zwiebeln, gerösteten Mohn und Chana Dal mit frischer Kokosnuss und 20g Korianderblätter zu einer feinen Paste verarbeiten.

**5** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paste hinzufügen und 4-5 Minuten oder bis sich das Öl absondert, anbraten.

**6** **Suhana Fleisch-Masala**, rotes Chilipulver, Fleisch und Salz hinzugeben und eine Minute anbraten.

**7** 200ml Wasser hinzugeben und 8-10 Minuten oder bis die Soße andickt, köcheln lassen.

Mit den restlichen frischen Korianderblättern garnieren. Kochend heiß mit Reis oder indischem Fladenbrot wie Paratha, Naan usw. servieren.

**Tipp vom Küchenchef:** Mit Suhana Fleisch-Masala können Sie auch andere köstliche Fleischgerichte zubereiten.