

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Herz-Curry mit Wachtelbohnen

**Koch: Max Stiegl**

#### Zutaten für 4 Personen

- 600 g Kalbsherz
- 1 EL Öl
- 1 Schalotte (klein geschnitten)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 EL frischer Ingwer (gerieben)
- Abrieb von einer Limette
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Tandooripulver
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL gemahlene Nelken
- 1 TL Kurkumapulver
- 400 g Tomaten (grob geschnitten)
- 225 ml Rindsuppe (oder Wasser)
- 125 g Kokosmilch
- 250 g Wachtelbohnen (vorgekocht)
- frische Kräuter und Blüten zum Anrichten (je nach Geschmack z.B. Verbene, Koriandergrün, Basilikum, Borretsch-Blüten)

## Zubereitung

Zuerst das fein zugeputzte Kalbsherz in Würfel schneiden und vorläufig beiseitestellen.

Dann die Schalotten und den Knoblauch in feine Würfel und den Ingwer in feine Scheiben schneiden und in einem Topf anrösten. Etwas Limettenabrieb, Salz, Kardamompulver, Kreuzkümmelpulver, Garam Masala und Tandooripulver begeben und mitrösten. Je nach Geschmack können auch gemahlene Nelken, Chilipulver oder Kurkumapulver beigegeben werden.

Jetzt die frischen Tomaten in den Topf dazugeben und mit Rindssuppe aufgießen. Das Curry einmal aufkochen lassen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Etwas Kokosmilch dazugeben und erneut zum Kochen bringen.

Das Curry durch ein Sieb abpassieren, wenn der gewünschte Geschmack erzielt ist. Jetzt die rohen Kalbsherzstücke und die vorgekochten Wachtelbohnen hineingeben. Alles zusammen erhitzen, vom Herd nehmen und noch kurz nachziehen lassen.

Das Curry in einem tiefen Teller anrichten und mit frischen Kräutern und Blüten ausgarnieren.