ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Aloo Gosht – pakistanisches Kartoffel-Fleisch-Curry

Ausgewählt von der Ahmadiyya Muslimische Gemeinde Mannheim, Ehsan Moschee

Zutaten

- 500 g Lamm- oder Rindfleisch (in Würfel geschnitten)
- 3 Kartoffeln (geschält, in Würfel geschnitten)
- 2 Zwiebeln (fein gehackt)
- 2 Tomaten (gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL rotes Chilipulver
- 1 TL Garam Masala
- Salz nach Geschmack
- 3 EL Öl
- 500 ml Wasser
- Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung

Anbraten: Öl in einem Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin goldbraun anbraten.

Gewürze und Fleisch: Knoblauch, Ingwer und das Fleisch dazugeben, gut anbraten. Dann Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Chilipulver hinzufügen.

Tomaten und Schmoren: Die Tomaten unterrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

Kochen: Wasser hinzufügen, zudecken und das Fleisch ca. 40–50 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Kartoffeln dazugeben: Kartoffelwürfel hineingeben und weitere 15–20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Finale Würzung: Garam Masala und Salz einrühren.

Servieren: Mit frischem Koriander garnieren und mit Reis oder Naan genießen!

Guten Appetit!

Dieses Rezept hat für Sie ausgewählt: Ahmadiyya Muslimische Gemeinde Mannheim Ehsan Moschee anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird.