

Mangobears - Gulasch mit Mango

Zutaten für 4 Portionen:

700 g Gulasch vom Rind
800 g Tomaten, gehackt (aus der Dose)
3 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen
2 große feste Mangos
70 g Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
1 Stück Ingwer, 4 cm lang, frisch gerieben
5 Chilischoten,
1 TL Pfefferkörner, schwarz, 1 TL Piment
½ TL Zimt, gemahlen, 4 Gewürznelken
1 TL Kreuzkümmel (ganze Körner)
1 TL Korianderpulver
¼ Muskat, frisch gerieben
½ TL Kardamom, gemahlen
½ TL Kurkuma, gemahlen
1 Bund Koriandergrün
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Zunächst Pfeffer, Piment, Nelken und Kreuzkümmel im Mörser fein mahlen. Den frischen Ingwer fein reiben. Die Chilischoten entkernen und in feine Stücke schneiden. Anschließend Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Das Rindergulasch portionsweise im Butterschmalz braun anbraten. Dann die Zwiebeln, den Knoblauch, die gehackten Chilischoten und alle gemahlene Gewürze dazugeben und bei geringer Hitze etwas weiterschmoren, dabei nicht anbrennen lassen. Daraufhin die Tomaten und das Tomatenmark zugeben und das Ganze bei geringer Hitze ca. 80-90 Min. zugedeckt köcheln lassen. Bei Bedarf und je nach Geschmack etwas Wasser zufügen.

Zwischenzeitlich die Mangos schälen und das vom Kern gelöste Fruchtfleisch in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden.

Das Gulasch vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Mangowürfel unterheben und das Gericht mit gehacktem Koriandergrün bestreuen.