Pikante Fleischsauce
Masala

Masala aus Somalia ist ein würziges und aromatisches Gericht, das oft mit Reis, Brot oder anderen Beilagen serviert wird. Diese Sauce kombiniert verschiedene Gewürze und Zutaten, um einen tiefen, reichen Geschmack zu erzeugen.
Diese Sauce ist besonders lecker, wenn sie mit Reis oder Fladenbrot serviert wird.

Herkunft: Somalia
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Rindfleisch gehackt
1 Zehen(n) Knoblauch
1 Tasse(n) Kokosnuss geraspelt
10 Fäden Safran
1 TL Koriander
½ TL Schwarzkümmel gemahlen
1 TL Ingwer gemahlen
2 Tomate(n)
1 Chilischote(n)
1 Tasse(n) Erdnüsse
5 EL Öl
2 Stange(n) Zimt
3 Gewürznelke(n)
3 Kardamom, grün
1 Zwiebel(n)
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz


Pikante Fleischsauce

Vorbereitung
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Knoblauch, die Kokosraspel, eine Prise Safran (ersatzweise Kurkuma), Koriander, Schwarzkümmel, Ingwer und ¼ TL Pfeffer mit Wasser zu einer Paste verarbeiten und beiseite stellen. Die Tomaten in Würfel schneiden, die Chilischoten halbieren, gegebenenfalls entkernen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Erdnüsse in einer Pfanne rösten und mahlen.

Zubereitung
Das Öl in einem Topf erhitzen, die Nelken, Zimt und Kardamom hinzugeben und zugedeckt kurz anrösten. Danach das Fleisch hinzugeben und anbräunen. Die Zwiebeln und Tomaten hinzugeben, kurz mitbraten. Die Paste, die Erdnüsse und Chilischoten unterrühren, etwas Wasser zugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

© 2026 coquina.de