ORIENTALISCHE MALAI KOFTA

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Kofta

- 500g Rinderhackfleisch
- 80-100 g Kichererbsenmehl
- 80-100 g Paniermehl
- 1 Zwiebel – Mittelgroß püriert
- 1 Bund Petersilie – gehackt
- 1TL Garam Masala
- 1 TL Chilipulber
- 1TL Salz

Für die Sauce

- 1 Zwiebel gewürfelt
- 4 Zehen Knoblauch
- 2-3 cm Ingwer
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Garam Masala
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack
- 2-3 mittelgroße Tomaten (gewürfelt)
- 50g Cashewnüsse
- Wasser

Sonstiges:

- frische Koriander
- etwas Sahne oder Kokosmilch für Deko
- Zitrone
- 1 rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

Die Cashewnüsse in lauwarmes Wasser für ca. 10-20 Minuten einweichen. Knoblauch und Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen (alternativ fein hacken). Alle Zutaten für die Koftabällchen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Die Hände mit Wasser leicht anfeuchten und kleine (möglichst Glatte) Bällchen formen. Die Hackfleischbällchen goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen für später (Sie dürfen an der Stelle von innen ruhig noch etwas roh sein).

In der selben Pfanne Zwiebeln auf mittlere Hitze anschwitzen. Knoblauch-Ingwerpaste und die Gewürze dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Tomaten und Wasser (ca. 150ml) ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschlossenem Deckel auf mittlere Hitze für ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

Währenddessen die Cashewnüsse mit etwas Wasser zu einer Paste mixen. Die Soße mit einem Pürierstab cremig pürieren und die Cashew Paste dazugeben. Falls die Soße zu dick erscheint, an der Stelle mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Koftas zur der Soße dazugeben. Mit geschlossenem Deckel auf mittlere Hitze ca. 5-7 Minuten köcheln lassen. Mit frischem Koriander und Saft einer Zitrone servieren.

Rezept und Foto von Shibas Kitchen: https://shibaskitchen.de/malai-kofta-rezept/

OdASanté

KOFTA MALAI ORIENTALES

BON APPÉTIT!

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les koftas :
- 500 g de viande hachée de bœuf
- 80-100 g de farine de pois chiches
- 80-100 g de chapelure
- 1 oignon moyen - mixé
- 1 bouquet de persil - haché
- 1 c. à café de garam masala
- 1 c. à café de poudre de chili
- 1 c. à café de sel

Pour la sauce :
- 1 oignon coupé en dés
- 4 gousses d'ail
- 2-3 cm de gingembre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de poudre de chili
- 1/2 c. à café de garam masala
- Sel - selon votre goût
- Poivre - selon votre goût
- 2-3 tomates de taille moyenne (coupées en dés)
- 50 g de noix de cajou
- Eau

Autres :
- Coriandre fraîche
- Un peu de crème pour la décoration
- Citron
- 1 oignon rouge

PRÉPARATION

Faites tremper les noix de cajou dans de l'eau tiède pendant environ 10-20 minutes. Épluchez l'ail et le gingembre, puis écrasez-les dans un mortier pour obtenir une pâte (ou hachez-les finement). Mettez tous les ingrédients pour les boulettes de kofta dans un bol et mélangez bien. Humidifiez légèrement vos mains avec de l'eau et formez de petites boulettes bien lisses si possible. Faites dorer les boulettes de viande, retirez-les de la poêle et réservez-les (elles peuvent être encore légèrement crues à l'intérieur à ce stade).

Dans la même poêle, faites revenir les oignons à feu moyen. Ajoutez la pâte ail-gingembre et les épices, puis faites-les revenir brièvement. Déglacez avec les tomates et environ 150 ml d'eau. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu moyen, à couvert, pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres. Pendant ce temps, mixez les noix de cajou avec un peu d'eau pour obtenir une pâte. Mixez ensuite la sauce avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, puis ajoutez la pâte de cajou. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau. Ajustez le sel et le poivre, puis ajoutez les koftas dans la sauce. Laissez mijoter à feu moyen, à couvert, pendant environ 5-7 minutes. Servez avec de la coriandre fraîche et un peu de jus de citron.

Recette et foto de Shibas Kitchen: https://shibaskitchen.de/malai-kofta-rezept/

OdASanté

MALAI KOFTA ORIENTALI

BUON APPETITO!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le kofta:

- 500 g di carne macinata di manzo
- 80-100 g di farina di ceci
- 80-100 g di pangrattato
- 1 cipolla media - frullata
- 1 mazzetto di prezzemolo - tritato
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di sale

Per la salsa:

- 1 cipolla tagliata a dadini
- 4 spicchi d'aglio
- 2-3 cm di zenzero
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1/2 cucchiaino di garam masala
- Sale e pepe - a piacere
- 2-3 pomodori di media grandezza (tagliati a dadini)
- 50 g di anacardi
- Acqua

Altro:

- Coriandolo fresco
- Un po' di panna o latte di cocco per decorare
- Limone
- 1 cipolla rossa

PREPARAZIONE

Mettere gli anacardi in ammollo in acqua tiepida per circa 10-20 minuti. Sbucciare l'aglio e lo zenzero e schiacciarli in un mortaio fino a ottenere una pasta (in alternativa tritarli finemente). Mettere tutti gli ingredienti per le polpette di kofta in una ciotola e mescolare bene. Inumidire leggermente le mani con acqua e formare delle piccole polpette il più possibile lisce. Rosolare le polpette di carne fino a doratura, toglierle dalla padella e metterle da parte (possono rimanere leggermente crude all'interno in questa fase).

Nella stessa padella, soffriggere le cipolle a fuoco medio. Aggiungere la pasta di aglio e zenzero insieme alle spezie e farle rosolare brevemente. Sfumare con i pomodori e circa 150 ml di acqua. Salare e pepare. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti, finché i pomodori non saranno morbidi.

Nel frattempo frullare gli anacardi con un po' d'acqua fino a ottenere una pasta. Frullare la salsa con un mixer a immersione fino a renderla cremosa, poi aggiungere la pasta di anacardi. Se la salsa risulta troppo densa, diluire con un po' d'acqua. Regolare di sale e pepe e aggiungere le kofta alla salsa. Lasciare sobbollire a fuoco medio, coperto, per circa 5-7 minuti. Servire con coriandolo fresco e succo di limone.

Ricetta e foto di Shibas Kitchen: https://shibaskitchen.de/malai-kofta-rezept/

OdASanté