



Rindfleisch-Curry

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Karotten	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Chinakohl	0.25 St.
Ingwer, frisch	10 g
Minutensteaks vom Rind	600 g
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL
Salz	
Zucker	
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Basmatireis	300 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	4 EL
Koriander, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen, Enden der Karotten entfernen und beides grob würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Chinakohl waschen, Strunk herausschneiden und in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel und Rindfleischstreifen darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, Ingwer und Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Gemüse untermengen, weitere ca. 2 Min. braten und mit Salz und Zucker würzen.
3. Gemüse mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 18–20 Min. auf mittlerer Stufe köcheln, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
5. Limette halbieren und Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kurz vor Ende der Kochzeit Koriander und Chinakohl zugeben und ca. 1 Min. mitköcheln.
6. Rindfleisch ins Curry geben und mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken. Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Rindfleisch-Curry auf tiefen Tellern anrichten und mit Erdnüssen und Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	969 kcal
Kohlenhydrate	125 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	32 g