



Curry vom Rind mit Reis

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Für 4 Portionen:

2 Möhren
2 Baby Pak Choi
20 g Ingwerknolle
1 Stange Zitronengras
1 Zucchini
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln, rot
1 Chilischote, rot
1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot
2 Hüftsteaks (à 200 g)
2 EL Öl
200 g Basmatireis
2 EL Curry-Paste, rot
400 g Kokosmilch
200 ml Rinderbrühe
2 Kafir-Limettenblätter
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasoße
2 EL Fischsoße
½ Bund Koriander

Utensilien: Messer, 1 Schneidebrett,
1 Wok, 1 Topf, 1 Sparschäler

Zubereitung:

- 1 Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Pak Choi waschen und der Länge nach vierteln. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras waschen, quer halbieren und andrücken. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch hacken. Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. Chili waschen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und grob klein schneiden. Steaks in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin ca. 1 Minute unter Wenden scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
- 3 Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln und Chili im noch heißen Bratenfett anbraten. Currysauce zugeben und kurz mitbraten. Gemüse zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Zitronengras und Limettenblätter zugeben und ca. 6 Minuten köcheln lassen. Mit Limettensaft, Sojasoße und Fischsoße abschmecken.
- 4 Koriander waschen, trocken schütteln und grob klein schneiden. Limettenblätter und Zitronengras entnehmen. Das Fleisch ca. 2 Minuten vor Garzeitende zum Curry geben. Curry in Schalen füllen und mit Koriander bestreuen. Reis dazu servieren.

Tipp: Das Curry lässt sich noch wunderbar durch geröstete Erdnüsse, Röstzwiebeln oder frittierte Reisnudeln als Topping ergänzen. Das liefert einen wunderbaren „Crunch“.

Einstellung TempControl:

Betriebsart: Bratstufe III
Betriebsart: Köchelstufe
Betriebsart: Warmhaltestufe