

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
538 kcal

KOHLENHYDRATE  
61,3 g

FETT  
12,9 g

EIWEISS  
42,2 g

BALLASTSTOFFE  
8,2 g

# Rotes Rinder-Curry

## Zubereitung (25 Min.)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Fleisch in fingerdicke Streifen schneiden. Brühe kurz aufkochen und darin bei mittlerer Hitze, das Fleisch pochieren. Chilischote in feine Ringe schneiden und beiseitelegen.
3. Paprika und Aubergine in Würfel schneiden. Zwiebel hacken und alles in einer beschichteten heißen Pfanne mit Öl anbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Curripaste und Honig zugeben und kurz mitsrösten.
4. Mit Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Fleisch, ganze Basilikumblätter und abgeriebene Limette beigeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Fischsoße und Limettensaft abschmecken.
5. Das Rinder-Curry mit den Chilischotenringen und dem Zitronengras garnieren. Den Reis dazu servieren.

## Zutaten

60 g Vollkornreis  
150 g Rinderfilet  
125 ml Gemüsebrühe  
1 Paprika, rot (ca. 155 g)  
80 g Aubergine  
1/4 Zwiebel, klein (ca. 10 g)  
1 TL Rapsöl  
2 TL Curripaste, rot  
1 Spritzer Honig  
etwas Bio-Limettenschale,  
abgerieben  
2 Basilikumblätter  
1 EL Fischsoße  
50 ml Kokosmilch, Konserv  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
1/2 rote Chilischote  
Zitronengras, in feine Streifen  
geschnitten