

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. Currypaste und Honig zugeben und kurz mitrösten.
4. Mit Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Fleisch, ganze Basilikumblätter und abgeriebene Limette begeben 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 Currypaste, rot
1 Spritzer Honig
etwas Bio-Limettenschale, abgerieben
2 Basilikumblätter
1 EL Fischsoße
50 ml Kokosmilch, Konserve
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1/2 rote Chilischote
Zitronengras, in feine Streifen geschnitten