



REZEPT

von Heike Schoon

TIPP.

Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben!



Beef-Curry

ZUTATEN

- 600 g Rinder-Minutensteaks
- ca. 3 EL Speisestärke
- 2-3 EL Griechisches Olivenöl*
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleine Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Dose Kokosmilch
- 3 TL Sweet Curry* Gewürzzubereitung
- Meersalz* und Regenbogen Pfeffer* a. d. Mühle
- frischer Koriander, fein geschnitten
- Basmatireis

*Edelschmaus Originalprodukt

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten: Paprika entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Rote Zwiebeln von der Schale befreien und in breite Spalten schneiden.

Zucchini in Scheiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Nun die Rinder-Minutensteaks in feine Streifen schneiden und im Anschluss in Speisestärke wälzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das vorbereitete Gemüse bis auf die Frühlingszwiebeln und den Koriander in die Pfanne geben, kurz und knackig bei hoher Hitze anbraten. Erst dann die Knoblauchzehen zum Gemüse pressen und kurz mit anbraten. Knoblauch nicht dunkel werden lassen, sonst entstehen Bitterstoffe! Gemüse aus der Pfanne nehmen und vorerst beiseite stellen.

In der Zwischenzeit den Basmatireis unter fließendem Wasser gut spülen und nach Anleitung kochen. Nun in der gleichen Pfanne die Rindfleischstreifen portionsweise anbraten. Wenn das gesamte Rindfleisch angebraten ist, dieses mit der Kokosmilch ablöschen und Sweet Curry Gewürzzubereitung unterrühren. Im Anschluss das Gemüse wieder zugeben und alles kurz erwärmen.

Mit Meersalz und Regenbogenpfeffer abschmecken, Frühlingszwiebel unterheben und das Curry mit Koriander und Basmatireis servieren.