



## Rindersteak und Mandel-Kokos-Curry

mit Karotte und Tomate auf Reis



ca. 30min



2 Personen

Heute darf sich unser perfekt gebratenes Steak auf einem cremigen, gold leuchtenden Curry in Szene setzen. Die intensiv duftende Sauce wird aus gebratenen Tomaten und Möhren, aromatischem Ingwer und Knoblauch, Kokosmilch und Mandelblättchen püriert, dazu kommt eine Vielzahl an Gewürzen. Außer locker-luftigem Jasminreis ist dieser geballten Ladung an Aromen nun wirklich nichts mehr hinzuzufügen. Delikat!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 200ml Kokosmilch
- 25g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Flanksteak

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>7</sup>
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 963kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 37.9g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



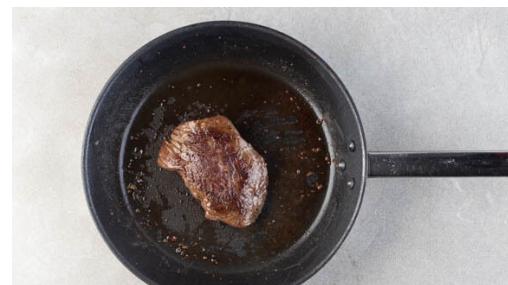
### 2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. braten. Die **Kokosmilch** und die **Mandeln** in ein hohes Püriergefäß geben.



### 3. Gemüse würzen

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Gewürze** zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 30Sek. anbraten, bis sie duften. Dann die **Tomaten**, 1TL Zucker und 1/2TL Salz unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. garen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



### 5. Sauce zubereiten

Ca. **1/4 des gegarten Gemüses** zur **Kokosmilch** und den **Mandeln** in das hohe Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren. Die **Sauce** zum **übrigen Gemüse** in den Topf gießen und gut unterrühren.



### 6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Das **Curry** mit 1EL Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das **Fleisch** und das **Curry** nach Belieben auf dem **Reis** anrichten und servieren.