



Rendang-Rindfleischcurry

Low Carb mit Brokkolireis



30-40min



3-4 Personen

Genauso Low Carb wie Blumenkohlreis, aber deutlich farbenfroher auf dem Teller ist die hübsch anzusehende Beilage aus geriebenem Brokkoli. Geschmacklich ist das im Ofen gebackene Gemüse die perfekte Begleitung zum würzigen Rindfleischcurry mit Karotten, Kokosmilch, Zitronengras und Tamarinde.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Zitronengrasstange
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 3 Päckchen Tamarindenpaste
- 2 Brokkoli
- 500ml Kokosmilch
- 1 Rinderbrühwürfel

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

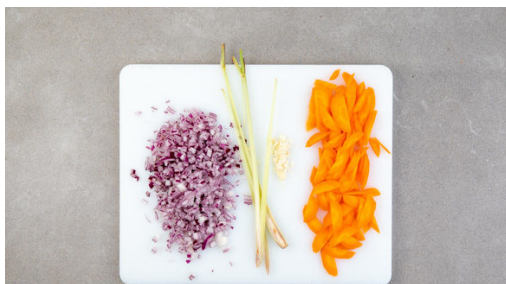
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

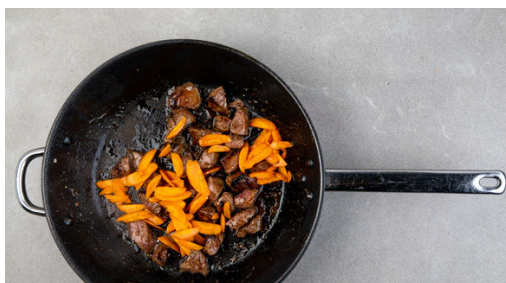
Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 32.6g, Eiweiß 40.7g



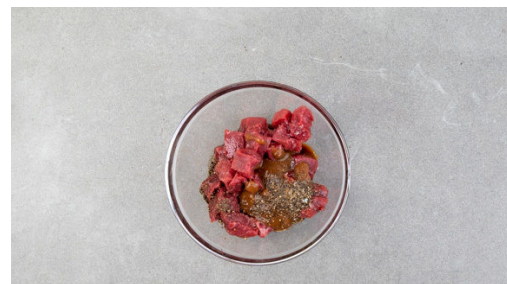
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronengrasstange** längs halbieren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Karotten** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tamarindenpaste** und 1-2EL Pflanzenöl mit dem **Fleisch** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Zitronengrasstange** dazugeben, alles mit 1EL Mehl bestäuben und mit der **Kokosmilch** sowie 200ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und das **Curry** 2-3Min. sanft köcheln lassen.



3. Brokkolireis zubereiten

Den **Brokkoli** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 6-8Min. rösten.



6. Curry fertigstellen

Das **Fleisch samt ausgetretenem Fleischsaft** und die **Karotten** zurück in die Pfanne geben, alles einmal aufkochen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Rendang-Rindfleischcurry** mit dem **Brokkolireis** anrichten und servieren.