



Currysuppe mit Rinderschnitzeln

mit Basmatireis und frischem Gemüse



ca. 20min



3-4 Personen

Fleisch und Gemüse mit gelbem Curry auf Reis ist ein Klassiker der südost-asiatischen Küche. Wir präsentieren die aromatische Kombination als feurig-wärmende Currysuppe, in der sich die anderen Zutaten vergnüglich tummeln können. Mit fertig geschnittenem Gemüse und Schnitzeln geht es ruck-zuck zum Genuss – das Küchenmesser brauchst du heute nur für die Limette als krönenden Abschluss rauszuholen.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 2 Pck. gelbe Currypaste
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 586kcal, Fett 16.3g,
Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 37.1g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit **2TL Currypaste** einreiben und beiseitestellen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. gar braten, dann aus dem Topf nehmen. Den **Gemüsemix**, die **restliche Currypaste** und 1TL Zucker in den Topf geben und bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



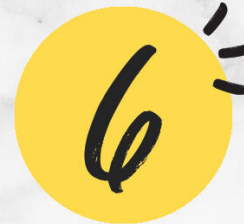
4. Suppe köcheln

Den Topf auf mittlerer Hitze reduzieren, 1,6L Wasser angießen und 1TL Salz einrühren, dann die **Suppe** abgedeckt 10-12Min. köcheln lassen. (Siehe auch Schritt 6.) Die **Limettenschale** abreiben, dann **1 Limette** halbieren und auspressen. Die **andere Limette** in Spalten schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in die **Suppe** rühren und den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe nach Geschmack mit **Limettenabrieb** und **Limettensaft** verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, die **Suppe** darübergießen und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.



6. Frisch oder heiß?

Du kannst das südost-asiatische Flair der Suppe weiter verstärken, indem du frische Kräuter wie Koriander oder Thaibasilikum als Garnitur verwendest. Wenn du gerne scharf isst, dann kannst du in Schritt 4 zusätzlich ½TL Chiliflocken in die Suppe geben und mitköcheln lassen.