



V: Bio-Rindersteak und Mandel-Kokos-Curry

mit Karotte und Tomate auf Reis



ca. 30min



2 Portionen

Heute darf sich unser perfekt gebratenes Bio-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!

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Kokosmilch
- 25g Mandelblättchen ³
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

- 1EL Butter ¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

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

Allergene
Milch (1), Senf (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 938kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 40.6g



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



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



Ca. **¼ 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.



Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Garam-Masala-Gewürzmischung** und die **½ des Madras-Currypulvers** zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 30Sek. anbraten, bis sie duften. Dann die **Tomaten**, 1TL Zucker und ½TL Salz unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. garen.



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.