



V: Bio-Rindersteak und Mandel-Kokos-Curry

mit Karotte und Tomate auf Reis



ca. 35min



4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 400ml Kokosmilch
- 50g Mandelblättchen ³
- 3 Tomaten
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Madras-Curypulver ²
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

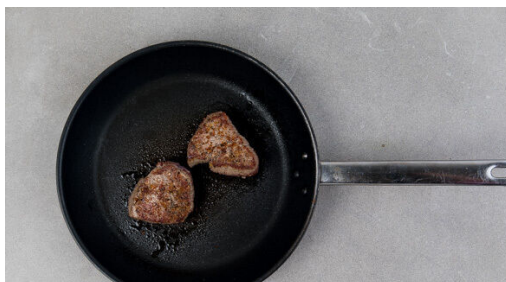
Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 40.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. braten. Die **Kokosmilch** und die **Mandeln** in ein hohes Püriergefäß geben.



5. Sauce zubereiten

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.



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**, 2TL Zucker und 1TL Salz unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. garen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Das **Curry** mit 2EL Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das **Fleisch** und das **Curry** nach Belieben auf dem **Reis** anrichten und servieren.