



Rotes Thai-Curry mit Rindfleisch

und Blumenkohlreis



20-30min



2 Personen

Heute für dich auf dem Menüplan: ein schnelles Thai-Curry mit zartem Rindergeschnetzeltem und Karotten in Begleitung von leckerem Blumenkohlreis. Die feine Low-Carb-Variante ist eine tolle Abwechslung und sorgt zusätzlich dafür, dass richtig viel Gemüse auf den Teller kommt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Thai-Chili-Paste ^{2,6}
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 250ml Kokosmilch
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Krebstiere (2), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

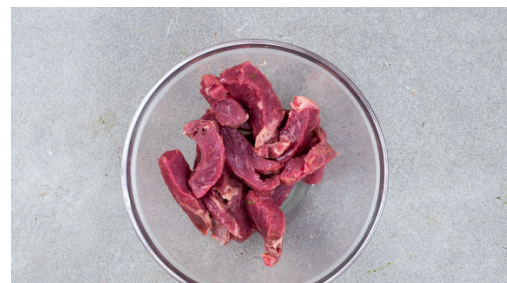
Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 36.0g, Eiweiß 31.5g



1. Limette vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Limettensaft** vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchfeine Scheibchen schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden.



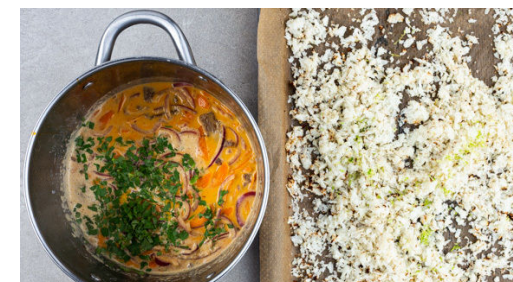
4. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 8Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohlreis** gar und an den Ecken leicht gebräunt ist.



5. Curry kochen

Das **Fleisch** aus dem **Limettensaft** nehmen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2Min. scharf anbraten. **1TL Chilipaste** unterrühren und mit 150ml Wasser und dem **Limettensaft** ablöschen. Das **Brühgewürz** und die **Kokosmilch** unterrühren und aufkochen lassen, dann die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** zugeben und 5Min. sanft mitköcheln.



6. Curry verfeinern

Das **Curry** nach Geschmack mit mehr **Chilipaste** sowie Salz würzen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und unterrühren. Den **Limettenabrieb nach Geschmack** unter den **Blumenkohl** mischen. Das **Curry** mit dem **Blumenkohlreis** anrichten und servieren.