



Veganes Rendang-Curry mit Gulasch

dazu Kokos-Curry-Reis und Rotkohlsalat



ca. 30min



2 Portionen

Rendang ist ein indonesisches Schmorgericht, das mit duftenden Gewürzen und Kokosnoten betört. Unsere vegane Variante mit pflanzenbasiertem Gulasch wird dich ebenfalls in kulinarische Hochstimmung versetzen, wenn du es auf in Kokosmilch und Currygewürz gekochtem Basmati verkostest. Ein limettiger Rotkohlsalat mit Karotte bringt spritzigen Kontrast und leuchtende Farben ins Spiel. Bezaubernd wie ein Spaziergang im Regenwald!

Was du von uns bekommst

- 200ml Kokosmilch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. veganes Rindergulasch ^{1,3}
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Pck. Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

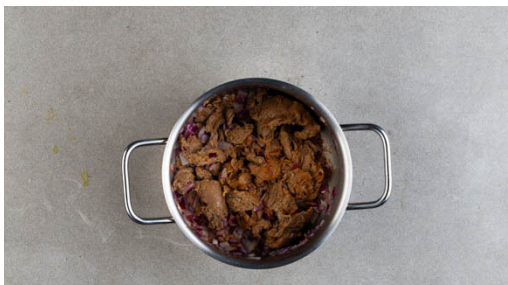
Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 33.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf **100ml Kokosmilch** mit 200ml Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit der **½ des Currypulvers** und 1 kräftigen Prise Salz hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Rindergulasch anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. 1EL Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Das **vegane Rindergulasch ohne Sauce** in den Topf geben, die **Zwiebelwürfel** hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.



2. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Limettenschale**, den **Limettensaft**, 2EL hellen Essig, 2TL Zucker und ½TL Salz gut verrühren.



5. Sauce kochen

Die **restliche Kokosmilch** und die **Rindergulasch-Sauce** mit 50ml Wasser in den Topf gießen und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5-7Min. köcheln lassen und ggf. löffelweise Wasser zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



3. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Dann mit dem **Rotkohl** und dem **Dressing** vermengen und das **Gemüse** 1-2Min. gut durchkneten, damit es weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Röstzwiebeln** garnieren und mit dem **Rotkohlsalat** servieren.