



## Kreolisches Rindfleischcurry

mit Paprika und Basmatireis



30-40min



2 Personen

Ein gutes Curry ist ein richtiger Glücklichmacher. Das gilt für dieses köstlich-cremige Rindfleischcurry mit seinen warmen, würzigen Aromen von Zimt und Garam Masala ganz besonders. Karotten und rote Paprika schmuggeln mit in der Kokosmilchsauce, fluffiger Basmatireis saugt dankbar alles auf. Ganz großer Genuss, versprochen.

## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Dose Tomatenmark
- 250ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 862kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 38.7g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



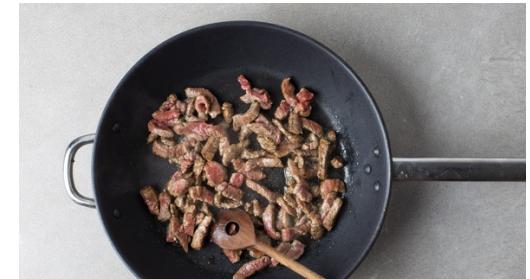
**4. Gemüse braten**

Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und **1 kleinen Prise Zimt** bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. **Tipp:** Wer keinen **Zimt** mag, lässt ihn einfach weg.



**2. Gemüse schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



**3. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum scharf anbraten. Mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



**5. Curry kochen**

Das **Fleisch**, den **Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung** und die **1/2 des Tomatenmarks** unter das **Gemüse** rühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Das **Curry** 2-3Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



**6. Curry abschmecken**

Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und mit dem **Reis** servieren.