



## Kreolisches Rindfleischcurry

mit Paprika und Basmatireis



30-40min



3-4 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 schmurgeln mit in der Kokosmilchsauce, fluffiger Basmatireis saugt dankbar alles auf. Ganz großer Genuss, versprochen.

## Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Dose Tomatenmark
- 500ml 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 843kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 38.6g



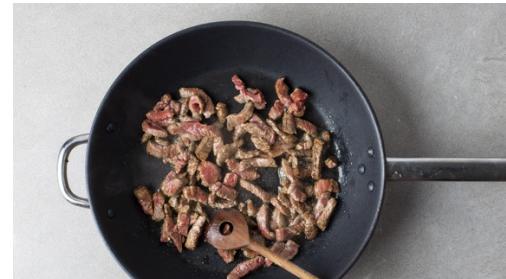
### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



### 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 **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.



### 4. Gemüse braten

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



### 5. Curry kochen

Das **Fleisch**, den **Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung** und das **Tomatenmark** 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.