



Currysuppe mit Rinderschnetzeln

mit Vollkornreis und frischem Gemüse



ca. 20min



1 Portion

Fleisch und Gemüse mit gelbem Curry auf Reis ist ein Klassiker der südost-asiatischen Küche. Wir präsentieren die aromatische Kombination als feurig-wärmende Currysuppe, in der sich die anderen Zutaten vergnüglich tummeln können. Mit fertig geschnittenem Gemüse und Schnitzeln geht es ruck, zuck zum Genuss – das Küchenmesser brauchst du heute nur für die Limette als krönenden Abschluss rauszuholen.

Was du von uns bekommst

- 1 Rinderhüftsteak
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 150g Parboiled-Naturreis
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 971kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 45.1g

1

1. Fleisch würzen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Schnitzel schneiden und mit **1TL Currypaste** einreiben und beiseitestellen.

4

4. Suppe köcheln

Die Hitze auf die mittlere Stufe reduzieren, 800ml Wasser angießen und ½TL Salz einrühren, dann die **Suppe** abgedeckt 10-12Min. köcheln lassen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **1 Hälfte** auspressen. Die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.

2

2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in die **Suppe** rühren und den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe nach Belieben mit **Limettenschale** und **Limettensaft** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **½ des gekochten Reises** in einer tiefen Schale anrichten. Die **Suppe** darübergießen und mit den **Erdnüssen** und den **Limettenspalten** garniert servieren.

3

3. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. gar braten, dann aus dem Topf nehmen. Den **Gemüsemix**, die **restliche Currypaste** und ½TL Zucker in den Topf geben und bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.

6

6. Clever verwerten

Den übrigen gekochten Reis im Kühlschrank aufbewahren und für ein schnelles Stir-fry verwenden.