

# MARLEY SPOON



## Currysuppe mit Rinderschnetzen

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 Schnetzeln 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 <sup>1</sup>

## 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 967kcal, Fett 45.7g,  
Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 44.7g



### 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. 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. 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. 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. 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. Clever verwerten

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