



Rindergeschnetzeltes auf Vollkornreis

mit eingelegtem Curry-Weißkohl



ca. 25min



2 Personen

Fällt das Wort „Reissalat“, erinnert sich so mancher an die mit Mayo und Mandarinen gespickte Kuriosität, die in den 80ern auf keiner Party fehlen durfte. Doch keine Sorge: Unsere Version mit Vollkornreis, frischer Minze, knackigen Erdnüssen und in säuerlichem Limettensaft eingelegtem Kohl liegt nicht mal halb so schwer im Magen. Dazu gibt's zartes Rindergeschnetzeltes und einen Hauch von Nostalgie. Schön!

- 150g Express-Naturreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 823kcal, Fett 36.3g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 36.7g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Limette** halbieren, auspressen und den **Limettensaft** mit dem **Currypulver**, 2EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen, grob reiben und mit dem **Weißkohl** vermengen. Den **Einlegesud** zugeben und einmassieren.



Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, anschließend in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 5Min. knusprig braten. Die **Schalotten** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze in ca. 2Min. gar und goldbraun braten.



Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



Den **Curry-Weißkohl** mit dem **Reis**, den **Tomaten**, der **Minze**, 1EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz vermengen. Den **Reissalat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Schalotten** bestreuen. Mit den **Erdnüssen** garnieren und servieren.