

Kochen

Thailändisches Rindscurry

Dank Currypaste und Kokosmilch wird dieses Curry-Gericht besonders aromatisch und ausgezeichnet fein.

EIGENSCHAFTEN


 **LACTOSEFREI**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **2 H**
VORBEREITUNGSZEIT **30 MIN**



ZUTATEN

 Für 4 Personen

½ Bund Koriandergrün

4 Knoblauchzehen

10 g Ingwer frisch

1 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Honig

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

800 g Rindsragout

8 Schalotten

5 Kaffirlimettenblätter

1 Esslöffel neutrales Öl

½–1 Esslöffel rote Currypaste, siehe Rezept-Tipp

2.5 dl Kokosmilch

0.5 dl Wasser

2 Esslöffel Fischsauce

1 Esslöffel Zucker braun

1 Babyananas

1 Limette

0.5 Bund Thai-Basilikum

ZUBEREITUNG

- 1** Die Korianderblätter fein hacken. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Dann den Koriander, den Knoblauch und den Ingwer im Mörser so fein wie möglich zerstoßen. In eine Schüssel geben und die Sojasauce sowie den Honig untermischen und die Paste mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Das Rindfleisch zur Paste geben und alles mischen. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
- 3** Die Schalotten schälen und quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Limettenblätter halbieren.
- 4** Das Öl in einem Schmortopf oder einer grossen Pfanne erwärmen. Die Currypaste beifügen und kurz andünsten. Die Kokosmilch dazugeben und langsam erhitzen. Dann das Wasser beifügen und alles mit der Fischsauce und dem Zucker würzen. Mit Salz abschmecken.
- 5** Das Rindfleisch mit der Marinade, die Schalotten und die Limettenblätter beifügen und zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch sehr weich ist. Dabei ab und zu umrühren.
- 6** Kurz vor Ende der Garzeit Schopf und Strunk der Baby-Ananas abschneiden. Die Ananas auf die Arbeitsfläche setzen und die Schale mitsamt den «Augen» grosszügig wegschneiden. Dann die Ananas in Scheiben, anschliessend in kleine Stücke schneiden. Die Schale der Limette fein abreiben. Den Saft von ½ Limette auspressen. Die Basilikumblättchen in kleine Stücke zupfen.
- 7** Am Schluss der Garzeit Ananas, Limettenschale und -saft sowie das Basilikum zum Rindscurry geben und gut heiss werden lassen. Das Curry mit Salz abschmecken und servieren.

TIPP

Thailändische Currypaste bekommt man im Asienladen in den Farben Gelb, Grün oder Rot. Die grüne Paste ist die schärfste, die gelbe die mildeste und die rote liegt im Schärfegrad etwa in der Mitte. Allerdings kann der Schärfegrad von Hersteller zu Hersteller leicht variieren. Damit das Curry nicht zu scharf wird, sollte man also immer erst ein bisschen weniger Currypaste einrühren und dann eventuell nachwürzen.

NÄHRWERT

Pro Portion

46 g Eiweiss

16 g Fett

20 g Kohlenhydrate

416 g kKalorien