

Rinder Curry

Gesamtzeit: 40 min.

Portionen: 4



Zutaten:

600 g GUT BIO Filetsteaks vom Rind
2 Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
2 NATUR Lieblinge Nektarinen
1 EL GUT BIO Butter
2 EL GUT BIO Rapsöl
Le Gusto Curry
2 EL GUT BIO Gewürzspezialitäten, Garam Masala
200 ml GUT BIO Brühe im Glas, Sorte: klare Brühe mit Rindfleisch
200 ml ASIA GREEN GARDEN Kokosnuss-Milch
200 g breite Bohnen/Bobbybohnen
250 g Le Gusto Basmati Reis
Salz
Le Gusto Pfeffer
Zucker

Anweisungen:

Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Nektarinen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In 2 EL Öl kurz anschwitzen und zur Seite stellen.

Das Fleisch und die Zwiebeln in die Pfanne geben und knusprig anbraten.

Das Currypulver, das Garam Masala und den Ingwer einstreuen, kurz mitbraten und mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, halbieren und 7-8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Basmati-Reis nach Packungsanweisung garen.

Das Rinder-Curry mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Bohnen und die Nektarinen dazugeben und mit dem Reis servieren.