Rezept

Ingwer-Rindereintopf mit Limetten und Aubergine

Ein Rezept von Ingwer-Rindereintopf mit Limetten und Aubergine, am 28.04.2024

Zutaten

1	kleine Frühlingszwiebel
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Sesamöl
	Pfeffer
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
100 g	Naturreis
½	rote Paprikaschote
2	Limetten
1 TL	Honig
2	Knoblauchzehen
250 g	Rindfleisch zum Kurzbraten (z.B. Roastbeef)
½	Aubergine
	Salz
½	grüne Paprikaschote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Für die Marinade die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Saft der Limetten auspressen. Drei Viertel von dem Limettensaft, Essig, Honig, ½ EL Sesamöl und 1 EL Wasser verrühren. Den Knoblauch schälen und 1 Knoblauchzehe dazupressen. Die Frühlingszwiebel unterrühren, mit etwas Pfeffer würzen. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden und in der Marinade mindestens 15 Min. ziehen lassen.

2. Den Ingwer schälen und mit dem übrigen Knoblauch fein reiben. Die Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das übrige Sesamöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Min. dünsten. Die Auberginenwürfel dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten. Den restlichen Limettensaft dazugeben und die Aubergine zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 - 15 Min. weich garen.

3. Inzwischen den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Rote und grüne Paprikahälften putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

4. Eine Pfanne erhitzen, das Fleisch und die Marinade hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen. Die Paprikawürfel hinzufügen und ca. 5 Min. mitgaren. Das Fleisch mit dem Auberginengemüse und dem Reis servieren.