Rezept

Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf mit Kokosmilch

Ein Rezept von Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf mit Kokosmilch, am 29.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 5 cm)
1 TL	Kreuzkümmelsamen
500 g	Süßkartoffeln
350 g	Rindfleisch (Rumpsteak)
	Salz
400 ml	Rinderbrühe oder Gemüsebrühe
2 - 3 TL	Sojasauce
2 - 3	Knoblauchzehen
1 TL	Fenchelsamen
½ - 1 TL	Chiliflocken
350 g	Blumenkohl
2 - 3 EL	Öl
400 g	Kokosmilch
½ Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Für die Gewürzpaste Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Mit Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen und Chiliflocken im Blitzhacker fein pürieren.

2. Die Süßkartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Das Rindfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin in ca. 2 Min. rundum kräftig anbraten, salzen, herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Die Gewürzpaste in den Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 1 Min. anbraten.

3. Kokosmilch, Brühe, Süßkartoffeln und Blumenkohl hinzufügen. Alles einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 8 - 10 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch nicht zu weich ist.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen abzupfen. Das Rindfleisch zum Eintopf geben. Mit Sojasauce abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.