Rezept

All-in-one-Curry mit Bohnen und Papaya

Ein Rezept von All-in-one-Curry mit Bohnen und Papaya, am 03.07.2025

Zutaten

- **½** Limette
- **3 EL** Fischsauce (ersatzweise Sojasauce)
- **1 Stück** Ingwer (ca. 2 cm lang)
- **150 g** zarte grüne Bohnen
- **1 Dose** Kokosmilch (400 g)
- **125 g** Schnellkoch-Reis (1 Beutel)
- **2 EL** Erdnusskerne (geröstet)
- **2 Scheiben** Rinderlende (à ca. 150 g)
- **1** rote Chilischote
- **1** kleine Zwiebel
- **1 Stück** Papaya (ca. 150 g, möglichst fest, am besten grüne Papaya)
- **1 EL** rote Currypaste
- **1 Bund** Thai-Basilikum (ersatzweise Koriandergrün)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 945 kcal, 57 g F, 53 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Limettenhälfte auspressen. Das Fleisch in Streifen schneiden und mit 1 EL Fischsauce und ein paar Spritzern Limettensaft beträufeln und kurz marinieren.

2. Die Chilischote putzen, halbieren und entkernen. Die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Bohnen putzen und waschen. Das Papayastück schälen, entkernen und in Streifen schneiden.

3. In einer Pfanne oder einem Wok 3 EL Kokosmilch aufkochen. Die Currypaste einrühren und bei großer Hitze 1 Min. unter Rühren braten. Die Fleischstreifen dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren 1-2 Min. rundherum anbraten, dann wieder herausnehmen.

4. Zwiebelwürfel, Chili und Ingwer in der verbliebenen Paste ca. 1 Min. rührbraten. Die übrige Kokosmilch sowie 150 ml Wasser angießen und aufkochen.

5. Den Reis aus dem Beutel nehmen und einrühren. Die grünen Bohnen dazugeben. Alles mit 1 EL Fischsauce würzen und ca. 8 Min. köcheln lassen. Die Rindfleisch- und die Papayastreifen dazugeben und ca. 2 Min. mitköcheln. Falls nötig, noch etwas Wasser unterrühren.

6. Inzwischen das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das All-in-one-Curry mit dem übrigen Limettensaft und der restlichen Fischsauce (1 EL) abschmecken. Die Erdnüsse grob hacken und das Curry mit Nüssen und Basilikum bestreuen. Sofort servieren.