

Rezept

Curry-Bratreis

Ein Rezept von Curry-Bratreis, am 18.12.2025

Zutaten

250 g	Rindfleisch zum Kurzbraten (z. B. Filet oder Lende)	2 EL	helle Sojasauce
1 Stück	Ingwer ca. 3 cm lang)	1 TL	Speisestärke
1 Bund	Frühlingszwiebeln	2	Knoblauchzehen
3 EL	Sesamöl	1 Bund	Koriandergrün
200 g	TK-Erbsen (aufgetaut)	600 g	gekochter Basmatireis (am besten vom Vortag)
	Meersalz	1 EL	Currypulver
2 EL	Röstzwiebeln (Fertigprodukt)		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Sojasauce und die Speisestärke verrühren und gründlich mit den Fleisch-streifen vermischen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Min. marinieren lassen.
2. Dann Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden, dabei den weißen und grünen Anteil trennen. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und die weißen Zwiebelringe darin 1-2 Min. andünsten. Das Fleisch dazugeben und bei großer Hitze 2-3 Min. kräftig anbraten, dabei immer wieder umrühren.
4. Die Hitze reduzieren und den gekochten Reis, die aufge-tauten Erbsen und das Currypulver unter das Fleisch mischen. Kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen und bei Bedarf noch 1-2 EL Wasser hinzufügen, falls der Reis zu trocken ist.
5. Den Bratreis auf Teller oder Schalen verteilen und mit dem gehackten Koriander, den grünen Zwiebelringen und den Röstzwiebeln bestreuen. Sofort servieren.