Rezept

Kokoscurry mit Rindfleisch

Ein Rezept von Kokoscurry mit Rindfleisch, am 02.06.2025

Zutaten

150 g	Zwiebeln
3 EL	Zitronensaft
600 g	Rinderlende
1	Mango
3 EL	Öl
2 EL	mildes Currypulver
1 Dose	Kichererbsen (240 g Einwaage)
20 g	frischer Ingwer
	Salz
1	rote Paprikaschote
1 Bund	Koriandergrün
1 TL	Sambal oelek
400 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
3 EL	Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein hacken, mit Zwiebeln, Zitronensaft und Salz mischen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Rauten schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, würfeln. Koriandergrün waschen, trocknen, Blättchen abzupfen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin mit Sambal oelek und Currypulver ca. 5 Min. anbraten, die Zwiebelmischung und die Paprika dazugeben und weitere 3 Min. braten. Mit Kokosmilch ablöschen. Kichererbsen abtropfen lassen. Mit Kokosraspeln und Mango dazugeben, bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und evtl. Sambal oelek würzen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Korianderblättchen bestreuen und Reis oder Fladenbrot dazu reichen.