

Rezept

Massaman-Curry mit Rind

Ein Rezept von Massaman-Curry mit Rind, am 08.06.2023

Zutaten

2 rote Zwiebeln	1 Stück Ingwer (3 cm)
500 g festkochende Kartoffeln	500 g Rindfleisch (aus der Schulter)
2 EL Sonnenblumenöl	3 EL Massaman-Currypaste
1 Dose Kokosmilch (400 g)	Salz
Pfeffer	4 Stangen Staudensellerie
2 EL Sojasauce	4 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 30 g F, 33 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Ingwer schälen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Das Rindfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Das Öl im Wok oder in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Das Rindfleisch dazugeben und kurz mitbraten. Die Kartoffeln hinzufügen und unterrühren. Die Currypaste einrühren und kurz andünsten. Die Kokosmilch und 100 ml Wasser dazugießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Curry zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen den Sellerie putzen, waschen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie und Sojasauce zum Curry geben, den Sellerie ca. 5 Min. mitgaren. Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Das Massaman-Curry mit Koriander bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.