

## Rezept

# Rindfleisch-Curry mit Süßkartoffel und Sellerie

Ein Rezept von Rindfleisch-Curry mit Süßkartoffel und Sellerie, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Rindfleisch (aus der Hüfte)	<b>3</b> Schalotten
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1</b> kleine Süßkartoffel (ca. 50 g)
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>2-3 TL</b> rote Currypaste
<b>100 ml</b> Kokosmilch (ungesüßt, 9 % Fett)	<b>200 ml</b> Natur-Kokoswasser (Bio-Qualität, alternativ Gemüsebrühe)
<b>1 EL</b> Thai-Fischsauce (Fertigprodukt)	<b>1 Msp.</b> Palm- oder brauner Zucker
<b>120 g</b> Basmatireis	<b>3 zarte Stangen</b> Staudensellerie
<b>2 Zweige</b> Thai-Basilikum	Salz
getrocknete Chilifäden zum Garnieren (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

## Zubereitung

1. Rindfleisch kurz kalt waschen, trocken tupfen und in kurze Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, die Schalotten vierteln, den Knoblauch klein würfeln. Die Kartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden.
2. In einem Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand das Öl stark erhitzen. Die Schalottenviertel darin unter Rühren anbraten. Nach Belieben 2-3 TL Currypaste und den Knoblauch einrühren und kurz mitbraten.
3. Von der Kokosmilch 1 EL von der oberen rahmigen Schicht abnehmen, glatt rühren und beiseitestellen. Restliche Kokosmilch und Kokoswasser unter Rühren zugießen. Fleisch, Süßkartoffel, Fischsauce und Zucker untermischen. Alles aufkochen und zugedeckt 20 Min. sanft kochen lassen.
4. Inzwischen den Reis nach Packungsangabe garen. Die Selleriestangen waschen, trocken schütteln und schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Zum Curry geben und weitere 5 Min. mitgaren.
5. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, nach Belieben grob zerzupfen und unter das Rindfleisch-Curry heben, mit Salz würzen. Zum Servieren den Kokosrahm darüberlöffeln und mit Chilifäden garnieren.