

Rezept

Rindfleisch mit Curry und frischer Kokosnuss

Ein Rezept von Rindfleisch mit Curry und frischer Kokosnuss, am 30.04.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Stück frischer Ingwer (4 cm) | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Zwiebeln | 2 Chilischoten |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Stück frisches Kokosnussfleisch (ca. 70 g, ersatzweise 4-5 EL getrocknete Kokosraspel) |
| 600 g Rindfleisch (Rinderfilet, Rumpsteak oder Hüftsteak) | 5 EL Öl |
| 1 EL brauner Zucker | 2 EL (Madras-)Currypulver |
| Salz | 350 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant) |
| | 3 EL trockener Wermut nach Belieben (z. B. Noilly Prat) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln oder in feine Spalten schneiden. Chilis waschen, putzen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, erst in 5-6 cm lange Stücke teilen, dann längs in feine Streifen schneiden. Von der Kokosnuss die dünne braune Schale abschneiden, die Nuss grob raspeln.
2. Das Rindfleisch in dünne Streifen oder Scheiben schneiden. Nach und nach 3 EL Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise bei starker Hitze unter Rühren jeweils knapp 1 Min. anbraten, dann herausnehmen.
3. Das übrige Öl in den Wok geben und Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Chilis und Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Den Zucker einstreuen, die Brühe dazugießen und alles noch ca. 5 Min. sanft kochen lassen. Dann Fleisch, Kokosraspel und Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Salz und nach Belieben mit Noilly Prat abschmecken.