

Rezept

Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf

Ein Rezept von Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	2-3 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)	1 TL je 1 TL Fenchel- und Kreuzkümmelsamen
1/2-1 TL ½-1 TL Chiliflocken	500 g Süßkartoffeln
350 g Blumenkohl	350 g Rindfleisch (Rumpsteak)
2-3 EL Öl	Salz
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)	400 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
1/2 Bund ½ Bund glatte Petersilie	2-3 TL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Für die Gewürzpaste Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Mit Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen und Chiliflocken im Blitzhacker fein pürieren.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Das Rindfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin in 2 Min. rundherum kräftig anbraten, salzen, herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Die Gewürzpaste in den Topf geben und unter Rühren 1 Min. anbraten.
3. Kokosmilch, Brühe, Süßkartoffeln und Blumenkohl hinzufügen. Alles einmal aufkochen und 8-10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch nicht zu weich ist.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Das Rindfleisch zum Eintopf geben. Mit Sojasauce abschmecken. Petersilienblättchen darüberstreuen.