

## Rezept

# Wok-Rindfleisch mit Kokosnuss

Ein Rezept von Wok-Rindfleisch mit Kokosnuss, am 13.05.2025

## Zutaten

<b>300 g</b> Rinderfilet oder Rindersteak	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 4 cm)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Kokos-Chips (die großen Späne, nicht die kleinen Raspel)
<b>2 Msp.</b> Kurkumapulver	1/2-3/4 TL Chilipulver
1/4 TL Zimtpulver	<b>1 TL</b> gemahlener Koriander
<b>10</b> Schalotten	<b>3 EL</b> Kokosöl (ersatzweise Erdnussöl)
<b>2</b> Sternanise	<b>1</b> Zimtstange
<b>4</b> Nelken	<b>15</b> Curryblätter
Salz	etwa 70 ml Rinderbrühe

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

## Zubereitung

1. Fleisch in dünne Scheibchen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Fleisch mischen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Die Kokos-Chips mit heißem Wasser übergießen und in dieser Zeit quellen lassen. Die gemahlene Gewürze mit 2 EL heißem Wasser verrühren. Die Schalotten schälen und längs in dünne Streifen schneiden.
2. Kokos-Chips abgießen und abtropfen lassen. 2 EL Öl im Wok bei mittlerer Hitze nicht zu heiß werden lassen. Die ganzen Gewürze, die Curryblätter und Schalotten hineinrühren. Schalotten unter Rühren in 10-15 Minuten leicht bräunen.
3. Schalotten und Gewürze an den Rand des Woks schieben, die Hitze auf höchste Stufe stellen und übriges Öl im Wok heiß werden lassen. Das Fleisch reingeben und sofort mit Schalotten und Gewürzen verrühren, dann salzen. Jetzt ständig rühren und sobald das Fleisch leicht angebraten ist, 1-2 EL Brühe, Kokos-Chips und eingeweichte Gewürze zugeben,iterrühren.
4. Das Fleisch braten, bis es fast trocken ist, dann wieder 1-2 EL Brühe zugeben unditerrühren. Das Ganze noch zwei- bis dreimal wiederholen, bis Fleisch und Schalotten schön gebräunt sind und kaum Flüssigkeit übrig ist. Sofort servieren – am besten mit Reis und einem flüssigen Daal, etwa dem mit Spinat von Seite 72.