

Indisches Madras Curry mit rotem Palmöl, Rindfleisch und Konjak Reis



Das braucht: beschichtete Bratpfanne

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad 2

Zubereitungszeit ca. 20 Min., Kochzeit ca. 90 Min.

Curry das braucht:

2 EL	VITALUCE KOKOSÖL
600 g	Rindfleisch, Gulasch
1/2 EL	Salz
1 Stk.	Zwiebel, in Streifen
1 Stk.	Knoblauchzehe, gepresst
2 EL	Madras Curry
1 Dose	gehackte Tomaten (400 g)
2 cm	Ingwer, fein gerieben
2 dl	Coco Saphan Kokosmilch
1/2 EL	Salz
1 Dose	Kichererbsen (400 g)
210 g	Shileo Konjak Reis
1/2 Bd.	Koriander
1 Stk.	Peperoncino, in Ringen

Zubereitung

1. Kokosöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Rindfleisch begeben und ca. 2-4 Min. rundum braun anbraten, dabei mit 1/2 EL Salz würzen.

2. Hitze reduzieren, Zwiebeln, Knoblauch begeben, mitdünsten, Madras Curry begeben, kurz mitrösten ohne dass die Gewürze verbrennen.
3. Restliche Zutaten bis und mit Kokosmilch begeben, ca. 90 Min. weich köcheln, bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen, abschmecken.
4. In der Zwischenzeit Konjak Reis nach Verpackungsangaben zubereiten.
5. 5 Min. vor Ende der Kochzeit kalt abgspülte Kichererbsen dem Curry begeben, heiss werden lassen.
6. Curry mit Koriander und Peperoncino anrichten, Konjak Reis dazu servieren.