



Tandoori-Rindergeschnetzeltes

mit Aubergine und Basmatireis



30-40Min.



2 Personen

Tandoori Masala ist eine indische Gewürzmischung, die für das Marinieren von Fleischgerichten dient. Das Fleisch wird dann traditionell im sogenannten "Tandur", ein Holzkohle-Ofen, geschmort. Heute gibt es für dein Abendessen in Joghurt und Tandoori-Gewürz marinierte Rindfleischstreifen mit gerösteter Aubergine und Paprika und duftigen Basmatireis dazu.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kokosmilch
- 1 Packung Basmatireis
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes "Rosato"
- 1 Packung Shantis Tandoori Masala Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 24.1g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 93.9g



1. Gemüse schneiden

Den Grillofen auf 250°C vorheizen. Inzwischen die **Aubergine** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse grillen

Die **Aubergine** und **Paprika** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit 1-2EL Olivenöl und Salz vermischen. Anschließend für ca. 5-6Min. im Ofen grillen.



3. Zwiebel schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen. Die **Zwiebeln** sechsteln und den **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl und **nach Geschmack** mit dem **Tandoorigewürz** einreiben.



5. Tandoori garen

Nun das **gegrillte Gemüse** mit **Zwiebeln** und **Knoblauch** mit dem **Fleisch** und der **Kokosmilch** vermengen, mit etwas Salz abschmecken und in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 220°C Umluft runterdrehen und für ca. 20-30Min. im Ofen garen.



6. Reis kochen

Inzwischen 400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen. Mit dem **Tandoori** servieren.