

# MARLEY SPOON



## Kreolisches Rindfleischcurry

mit Paprika und Basmatireis



30-40Min.



3-4 Personen

Ein gutes Curry ist ein richtiger Glückhormon. Das gilt für dieses köstlich-cremige Rindfleischcurry mit seinen warmen, würzigen Aromen von Zimt und Garam Masala ganz besonders. Karotten und rote Paprika schmelzen mit in der Kokosmilchsauce, fluffiger Basmatireis saugt dankbar alles auf. Ganz großer Genuss, versprochen.



## Was du von uns bekommst

- 70g Tomatenmark
- 5g Garam Masala
- 500ml Kokosmilch
- 400g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 kleine Zimtstangen
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Karotten
- 1 rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 930.0kcal, Fett 40.1g, Eiweiß 40.9g, Kohlenhydrate 96.4g



### 1. Reis kochen

In einem großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 4. Gemüse braten

Die Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl erneut bei höchster Temperatur erhitzen und die **Zwiebeln**, die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zimtstangen** darin 2-3Min. scharf anbraten. **Tipp:** Wer keinen **Zimt** mag, lässt ihn einfach weg.



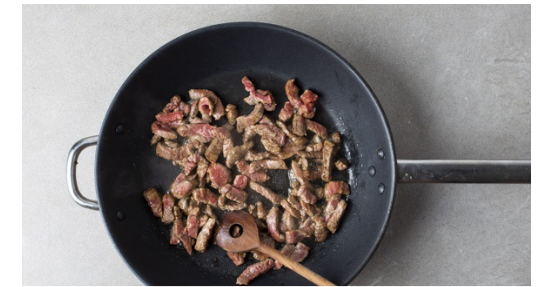
### 2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotten** in schräge, dünne Scheiben schneiden.



### 5. Curry kochen

Das Fleisch mit dem **Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **Tomatenmark** unter das **Gemüse** rühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Das **Curry** 2-3Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei höchster Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit der **1/2 der Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



### 6. Curry abschmecken

Das **Curry** mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Basmatireis** servieren.