

Kürbis-Curry mit Rindfleisch und Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Curry:

200 g Hokkaido-Kürbis	100 g Brokkoli	1 Möhre
1 Tomaten	1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Limette	1 kleines Stück Ingwer
100 ml Kokosmilch	3 EL Kokosöl	2 EL gelbe Currypaste
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

200 g Lendenfilet vom Rind	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
4 EL Sojasauce	4 EL geröstetes Sesamöl	2 EL neutrales Öl

Für den Reis:

1 Tasse Jasminreis	Salz
--------------------	------

Für das Topping:

1 Lauchzwiebel	2 EL Sesam
----------------	------------

Für die Garnitur:

150 g Naturjoghurt

Für das Curry:

Den Kürbis gut waschen, trockentupfen, halbieren, aushöhlen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli klein schneiden. Möhre schälen, von Enden befreien und auch in kleine Stücke schneiden.

Lauchzwiebel putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden.

Tomaten waschen, trockentupfen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Den weißen Teil der Lauchzwiebel, Chili und Knoblauch glasig andünsten. Anschließend die Kürbis- und Karottenwürfel hinzugeben und einige Minuten mitanrösten. Im nächsten Schritt Currypaste, Tomaten, Brokkoli und Ingwer hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Kokosmilch hinzufügen und mit etwas Wasser auffüllen, sodass die Gemüsewürfel knapp bedeckt sind. Gemüse schmoren lassen, bis es weich ist. Falls das Curry zu wässrig sein sollte, mit offenem Kochtopf einkochen lassen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry anschließend mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Rindfleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein hacken. Mit Sojasauce und Sesamöl vermengen und Rindfleisch dazu geben. Einen Moment ziehen lassen.

In einer Pfanne neutrales Öl erhitzen und Fleisch darin anbraten, bis die Würfel kross sind. Fleisch ins Curry geben und nachziehen lassen.

Für den Reis:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Für das Topping:

Lauch putzen, vom Strunk befreien, den grünen Teil abtrennen und ihn in feine Scheiben schneiden. Sesamkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Für die Garnitur:

Reis in eine tiefe Schale geben. Curry darüber geben, sodass genug Sauce und Gemüse im Gericht sind. Mit Rindfleisch, Sesamkernen, grünen Lauchzwiebeln und Joghurt toppen. Das Gericht servieren.

Julia Schäfer am 21. September 2020