

Gemüse-Curry mit Rind-Rücken-Scheiben

Für 2 Personen

2 Knoblauchzehen	1 TL Ingwerwurzel	1 Chilischote
EL Sojasoße	300 g Rindsrücken	100 g Möhren
100 g Staudensellerie	100 g grüne Bohnen	100 g Paprikaschoten
2 Zwiebeln	3 EL Erdnussöl	3 TL Madrascurry
300 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 TL Speisestärke	
1/2 Bund Koriander		

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, die Chilischote entkernen, klein schneiden und alles miteinander vermengen. Die Hälfte der Knoblauch-Chili-Ingwermischung mit Sojasoße zu einer Marinade verrühren. Das Rindfleisch in dünne Scheiben und dann in circa 4x4 cm große Stücke schneiden. Die Fleischstücke in der Marinade einlegen. Das Gemüse und die Zwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und in Streifen schneiden. Die restliche Knoblauch-Chili-Ingwer Mischung in einem Wok oder Topf mit erhitztem Erdnussöl anschwitzen, das Gemüse zugeben und mit Currypulver würzen. Mit Kokosmilch ablöschen und 3-4 Minuten köcheln lassen. Unter das marinierte Fleisch etwas Speisestärke mischen und das Fleisch in einer Pfanne im heißen Öl kurz anbraten, zu dem Gemüse geben, kurz köcheln lassen und gehacktem Koriander unterrühren. Dazu passt gut Duftreis.

Rainer Strobel Montag, 18. Februar 2008