

Rindscurry mit Jasminreis und Zwetschgen

Rezept von Meta Hildebrand



Rindscurry mit Jasminreis und Zwetschgen

Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 120 Minuten

Pro Person:

81 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiss, 50 g Fett; 1093 kcal

Zutaten:

- 1 kg Rindsragout
- 50 g Mehl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1–2 Esslöffel gelbe Currypaste
- 300 ml Rotwein
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Karotte (1–2 Stück)
- 250 g Sellerie
- 200 g frische Zwetschgen
- 60 g getrocknete Pflaumen/Zwetschgen
- 10 g Thymian
- 500 ml Gemüsebouillon
- 1 Esslöffel Currypulver
- Salz, Zucker und Pfeffer
- 200 g Jasminreis

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden, Karotte und Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem ofenfesten Topf erhitzen, das Fleisch darin anbraten, herausnehmen, beiseitestellen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie mit Salz und Zucker darin andünsten. Currypaste und Pulver dazugeben und anrösten. Das Fleisch dazugeben, mit Mehl stäuben, mit dem Rotwein ablöschen und einköcheln lassen.
3. Zwetschgen waschen, rüsten und in Würfel schneiden, die getrockneten Zwetschgen/Pflaumen vierteln und in den Topf geben, den Thymian waschen, trocken tupfen und zupfen, dazugeben. Mit der Gemüsebouillon auffüllen. Bei 160 °C Umluft für 40 Minuten weichschmoren, anschliessend einmal umrühren und den Deckel entfernen, weitere 40 Minuten fertig schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Jasminreis nach Packungsanweisung im Salzwasser garen und zum Rindscurry servieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.