

# Möhren-Rindfleisch-Curry bei SehrLecker.de



## Die Zutaten:

200 gr Langkornreis, 1 kg Möhren, 400 gr Rindfleisch, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 2 Esslöffel Butterschmalz, 1-2 Esslöffel Currypulver (oder fertige Würzpaste), 0,25 l Gemüsebrühe (Instant), 30 Zweige frische Sojasprossen, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Prise Pfeffer.

## Die Vorbereitungen:

Möhren waschen, schälen und in 4cm kurze Stifte schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in 1/2cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken.

## Die Zubereitung:

Reis nach Packungsangaben in Salzwasser gar kochen.

Fleisch in heißem Schmalz portionsweise 1-2 Minuten kräftig anbraten. Fleisch herausnehmen, salzen, pfeffern. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenstifte im heißen Bratfett 3-4 Minuten dünsten. Currypulver (oder Curry-Würzpaste) einrühren, heiße Brühe angießen und ohne Deckel etwa 7 Minuten dünsten, bis Möhren knapp gar sind. Sprossen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Fleisch unter die Möhren-Mischung heben, kurz ziehen lassen. Mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sprossen darüber streuen. Mit abgetropftem Reis servieren.