

Rinderschmortopf mit Kokosmilch und Mangold

Zutaten für die Curry-Paste (für 4 Personen):

- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Chili-Schote
- 1 Bund Koriander
- 1 Stange Zitronengras
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- 0,5 TL Zimt
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g frischer Ingwer
- 4 TL Fischsoße
- 1 EL brauner Zucker

Zwiebel schälen und vierteln, Chili vom Grün befreien, die Stiele des Korianders abschneiden. Die Blätter für später beiseitelegen. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den inneren, weicheren Teil klein schneiden. Ingwer samt Schale reiben. Zwiebel, Chili, Korianderstiele, Ingwer und Zitronengras mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Zutaten für den Schmortopf:

- 50 ml Sonnenblumenöl oder Kokosfett
- 1,2 kg Rindergulasch
- 500 ml Rinderbrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 g Mangold
- 1 Limette
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 240 g Basmati-Reis

Öl oder Kokosfett in einem Bräter erhitzen und das Gulasch von allen Seiten darin anbraten. Anschließend die Curry-Paste hinzufügen und 2-3 Minuten anrösten. Mit Rinderbrühe und Kokosmilch aufgießen und etwa 1,5 Stunden mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen, putzen, kleinschneiden und etwas trockenschleudern und den Möhren-Salat zubereiten.

Nach etwa 1 Stunde den Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser aufsetzen. Wenn er einmal gekocht hat, die Hitze reduzieren und bei kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel circa 20 Minuten garen lassen.

Mangold zum Curry geben und zusammenfallen lassen. Den Saft der Limette hineinpresse und abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Curry mit Erdnüssen, Koriander-Blättern und Frühlingszwiebeln garniert servieren. Dazu den Reis und den Salat reichen.

Zutaten für den Möhren-Salat:

- 400 g Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Mango

- 3 EL Sesamöl
- alternativ: normales Speiseöl
- 1 EL Sojasoße
- 3 EL Mirin
- 2 EL Honig

Möhren, Mango und Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit den Gemüse- und Mangostreifen vermengen.

Sendung/Quelle: Zora kocht's einfach

Sendetermin: 23.03.2025

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen