

THAI-CURRY

MIT RINDFLEISCH

ZUTATEN

2 Zucchini	2 EL Öl
2 Zwiebeln	2 bis 3 TL gelbe Currypaste
2 Knoblauchzehen	200 ml Kokosmilch aus der Dose
1 kleines Stück Ingwer	150 g Sojasprossen
300 g Rindfleisch	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Das Fleisch in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eine Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen. Erst das Öl, dann das Fleisch hinzugeben und ca. zwei Minuten lang braten. Die Currypaste, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel und den Ingwer mit in die Pfanne geben und kurz anbraten. Dann die Zucchini zugeben und braten, bis die Zucchini weich werden.

Alles mit der Kokosmilch ablöschen und etwa drei Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sojasprossen entweder waschen oder abgießen. Zum Curry geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Dazu passt Reis. Wer gerne scharf

