

Rinds-Curry-Eintopf mit Nudeln und Federkohl



Meine Wahl.

⌚ Gesamtzeit: 40 min

cook Activzeit: 25 min

🍴 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
150 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
50 g	frischer Ingwer
1	Peperoncino-Schote
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	scharfes Currysauce
1 TL	Paprikapulver
1.2 l	Hühnerbouillon
5 dl	Kokosmilch
600 g	Federkohl
1	Bio-Limette
	Salz
250 g	feine Eiernudeln (oder Reisnudeln)
6 Zweige	frischer Koriander

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

872 kcal

43 g Eiweiss

55 g Kohlenhydrate

52 g Fett

gluten enthält Gluten

lactose Laktosefrei

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

- 1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Peperoncino halbieren, nach Belieben entkernen und ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten mit einem grossen Messer oder im Cutter fein hacken.
- 2 In einer grossen, weiten Pfanne das Öl kräftig erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel-Ingwer-Paste beifügen und mitbraten. Curry, Paprika, Bouillon und Kokosmilch beifügen. Die Hackfleischsauce zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 3 Federkohlblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 4 Hackfleisch-Sauce mit Limettensaft und Salz würzen. Federkohl beifügen und 5 Minuten zugedeckt mitkochen. Dann die Nudeln beifügen; sie sollen gut mit Sauce bedeckt sein, wenn nötig noch etwas Flüssigkeit beifügen. Die Nudeln zugedeckt weichkochen, dabei gelegentlich umrühren.
- 5 Den One Pot in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Korianderblätter grob zerzupfen und darübergeben.

Tipp

Wer keine wirklich grosse Pfanne besitzt, kocht den Federkohl am besten separat etwa 5 Minuten in Salzwasser und fügt ihn dann abgetropft zusammen mit den Nudeln dem Eintopf bei.