



Rinds-Curry-Eintopf mit Nudeln und Federkohl



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 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 Currypulver
- 1 TL** Paprikapulver
- 1.2 l** Hühnerbouillon
- 5 dl** Kokosmilch
- 600 g** Federkohl
- 1** Bio-Limette
- Salz**
- 250 g** feine Eiernudeln (oder Reissnudeln)
- 6 Zweige** frischer Koriander

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 872** kcal
- 43 g** Eiweiss
- 55 g** Kohlenhydrate
- 52 g** Fett

 enthält Gluten

 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.

- 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.