Rinds-Curry-Eintopf mit Nudeln und Federkohl

Meine Wahl.

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 Reisnudeln)
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.