Rindshuft-Spiess auf Wirz an roter Currysauce

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Huft vom Schweizer Rind
100 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	rote Currypaste
1 TL	Paprika
20 g	geschälte Erdnüsse
2.5 dl	Kokosmilch
4 dl	Hühnerbouillon
2 Stangen	Zitronengras
4 dl	Wasser
	Salz
200 g	Basmati-Reis
800 g	Wirz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Sojasauce
1 TL	brauner Zucker
3 Zweige	Thai-Basilikum

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

639	kcal
45 g	Eiweiss
53 g	Kohlenhydrate
27 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Über 80% unseres Tierfutters stammen aus der Schweiz

Wenn Soja importiert wird, stammt es zu über 90% aus nachhaltiger Produktion.

Zubereitung

1. Rindshuft 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden und an 8 Spiesse stecken.

3 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Currypaste, Paprika, Erdnüssen, Kokosmilch und Bouillon fein pürieren. In eine grosse Pfanne geben und aufkochen. Zitronengras längs halbieren und beifügen. Die Sauce zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

4 In einer Pfanne das Wasser aufkochen. Leicht salzen, den Reis beifügen und 8 Minuten kräftig kochen lassen. Dann den Reis zugedeckt auf kleinster Stufe 10 Minuten fertig quellen lassen.

5 Wirz waschen, vierteln und Strunk entfernen. Wirz in breite Streifen schneiden. Zur Currysauce geben, zugedeckt 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren und am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

6 In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Spiesse mit Salz und Pfeffer würzen und rundum 6 Minuten braten. Sojasauce und Zucker beifügen und Spiesse darin wenden.

7 Basilikumblätter abzupfen und darüber verteilen. Spiesse mit Wirz und Reis anrichten und servieren.

Tipp
Dieses Gericht lässt sich auch mit Kalbs-, Schweine- oder Pouletfleisch schnell und unkompliziert zubereiten.