

# Rindshuft-Spiess auf Wirz an roter Currysauce



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

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

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

<b>639</b>	kcal
<b>45 g</b>	Eiweiss
<b>53 g</b>	Kohlenhydrate
<b>27 g</b>	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.