



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Beiried vom Rind
1 EL	Öl
1 Stk.	kleine Zwiebel
600 g	Gemüse der Saison
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	Chili
1 EL	Curry
250 ml	Gemüsesuppe
	Saft einer Zitrone
	Zitronenschalen unbehandelt, abgerieben
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
0,5 Stangen	Lauch
250 ml	Naturjoghurt

Mein persönlicher Tipp

Statt Rindfleisch kann auch
Schweinefleisch, Hendl, Fisch
verwendet werden.:

Johanna Wögerbauer

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Smart gekocht*

Gemüse-Rinder-Curry

Zubereitung

- Fleisch in feine Streifen schneiden und in Öl bei scharfer Hitze rundum anbraten, herausheben und ungewürzt beiseite stellen.
- Zwiebel fein hacken.
- Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch hacken, Chili in feine Ringe schneiden und Porree in feine Streifen schneiden.
- Öl erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen, Gemüse mitrösten. Knoblauch ebenfalls mitrösten und zuletzt das Currypulver noch kurz mitrösten.
- Mit Suppe aufgießen und auf kleiner Flamme das Gemüse bissfest garen.
- Nun die Aromaten (Chili, Limettensaft und –schale, Salz, Pfeffer) begeben und pikant abschmecken.
- Dann Porreestreifen, Joghurt bzw. Sauerrahm und Fleisch begeben, nochmals kurz einige Minuten durchziehen lassen (darf nicht mehr kochen).