

Rinderfilet-Curry mit frischem Sauerkraut und Mango

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

- › 2 Schalotten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 milde, rote Chilischote
- › 20 g frischer Ingwer
- › 300 g Rinderfilet
- › 2 EL Rapsöl
- › 1 TL Currypulver; mild
- › 1 Msp. Kümmel; gemahlen
- › Salz/Pfeffer
- › 150 g frisches Sauerkraut; verzehrfertig
- › 50 ml trockener Weißwein
- › 150-200 ml Rinderfond
- › 75 g Erbsen; TK
- › ½ reife Mango
- › 2 EL Joghurt
- › Koriandergrün
- › ½ Fladenbrot

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und alles sehr fein hacken. Chili waschen, putzen, längs aufschneiden und die Kerne mit dem Messerrücken herausschaben. Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderfiletstreifen darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten.
- 3 Fleisch wieder zugeben, mit Curry, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut mit einer Gabel auflockern und untermischen.
- 4 Mit Wein ablöschen und vollständig einreduzieren lassen. Den Fond angießen, Erbsen untermischen und alles zugedeckt ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.
- 5 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.
- 6 Mangofruchtfleisch unter das Curry mischen und anwärmen, nicht mehr kochen. Abschmecken und mit Joghurt und Koriandergrün garniert servieren. Dazu je ¼ Fladenbrot reichen.

