KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

AFRIKANISCHES CURRY MIT ERDNUSSBUTTER UND GEGRILLTEM RINDERFILET

ZUBEREITUNGSZEIT
Unter 2 Stunden

PORTIONEN
6

ZUTATEN

- 150 g weiche Erdnussbutter
- 2 große Zwiebeln, geviertelt
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 1 EL Knoblauch, gerieben
- 1 EL frische Kurkuma, gerieben
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 grüne Chilis, entkernt
- 2 EL Olivenöl
- 2–3 Dosen Kokosmilch (400 ml)
- 1 Würfel oder Tütchen Hühnerbrühe
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 500 g Baby-Süßkartoffeln, halbiert
- 800 g Bio-Rinderfilet
- 400 g Bimi (Spargelbrokkoli)
- 200 g Zuckerschoten
- Rote Chili, geschnitten, zum Garnieren
- Frühlingszwiebeln, geschnitten, zum Garnieren
- Lila Radieschensprossen, zum Garnieren
- Mikrokräuter, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1) Für das Curry die Erdnussbutter in 400 ml kochendem Wasser auflösen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Chilis und Gewürze in die Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine Paste entsteht. Das Filet in zwei gleich große Stücke schneiden, mit Olivenöl einreiben und würzen. Einen Spritzer Olivenöl in einen Gourmet-Profitopf aus der Signature-Serie von Le Creuset geben und die Filetstücke pro Seite 3–5 Minuten lang je nach gewünschter Garstufe garen. Aus dem Profitopf nehmen und bis zum Servieren zur Seite stellen.
2) Die Süßkartoffeln mit einem Spritzer Olivenöl in den Profitopf geben und braten, bis sie gebräunt sind. Aus dem Profitopf nehmen und zur Seite stellen. Die hergestellte Paste im Profitopf mit Öl leicht anbraten, bis sie weich ist und ein köstlicher Duft entsteht. Kokosmilch, Erdnussbutterwasser und Hühnerbrühe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffeln in die Sauce geben und 20 Minuten lang köcheln lassen, bis

LE CREUSET
www.lecreuset.com

die Kartoffeln gar sind. Bimi und Zuckerschoten hinzufügen und 5 Minuten lang garen, bis sie gar und knusprig sind. Von der Herdplatte nehmen.

3) Mit Toppings und geschnittenem Filet servieren. Mit gedämpftem Reis oder Nudeln genießen.

Tipp vom Koch: Dieses Curry ist ein wahres Ein-Topf-Wunder. Da der köstliche Saft von den gegarten Filetstücken im Gourmet-Profitopf verbleibt, entsteht ein Gericht mit zusätzlicher Tiefe. Die Erdnussbutter verleiht ihm zusammen mit den Süßkartoffeln eine erdige Süße und die Kokosmilch sorgt bei der Sauce für ein abgerundetes Geschmackserlebnis.

Copyright Bild/Rezept © 2019 Le Creuset
www.lecreuset.com