



Foto & Rezept: Foodboom

Fruchtiges Curry mit Ananas und Rinderfiletstreifen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Banane
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Currypulver
- 180 ml Orangensaft
- 500 ml Kokosmilch
- ½ EL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 Apfel
- 1 violette Möhre
- ½ Ananas
- 40 g Babyspinat
- 80 g Shiitakepilze
- 320 g Rumpsteak
- 100 ml Rinderjus

Zubereitung

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten glasig andünsten. Currypulver hinzufügen. Mit Orangensaft auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Kokosmilch aufgießen. Banane, Salz und Zucker hinzugeben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach das Curry fein pürieren.

2 In der Zwischenzeit Apfel, Möhre und Ananas schälen. Apfel und Ananas entkernen und vierteln. Apfel in grobe Würfel schneiden, Ananas in 1 cm dicke Scheiben und die Möhre in feine Streifen schneiden. Babyspinat waschen und trocken schütteln.

3 Apfel und Pilze ca. 2 Minuten im Curry mitkochen, dann Spinat und Möhre unter das Curry heben.

4 Ananas in einer heißen Grillpfanne ohne Öl kurz grillen. Rumpsteak gegen die Faser in ca. 0,8 cm dicke Streifen schneiden, mit Salz würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 1 Minute braten. Anschließend mit Rinderjus glasieren. Das Curry in eine Schüssel füllen und mit Fleisch und Ananas servieren.