

Rosenkohl mit Beefriendang

(4 Pers., 30 Min., 482 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 600 g Rindsgeschnetzeltes
- 6 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer, geschält und grob geschnitten
- 2 mittelgrosse rote Zwiebeln
- 1 EL Chiliflocken
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Sojasauce
- 1 Rindsbouillon Würfel
- Gemüsebouillon
- 2 Zitronengrasstangen
- 600 g Rosenkohl (je nach Saison tiefgekühlt)
- ½ TL Zimt
- Salz und Pfeffer



Anleitung:

1. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
2. Die Hälfte der gehackten Zwiebeln, Ingwerstücke und Chiliflocken kurz darin erwärmen.
3. Das Rindfleisch dazugeben und auf allen Seiten anbraten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
5. Die Zitronengrasstangen, Kokosmilch, Sojasauce und den Rindsbouillon Würfel mit 200 ml Wasser dazugeben. 20 Min. köcheln lassen.
6. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
7. Die andere Hälfte der Zwiebeln darin kurz andünsten und den Rosenkohl dazugeben. Kurz mitdünsten und nachher mit Gemüsebouillon ablöschen.
8. ca. 20 Min. köcheln lassen.

Tipp:

Falls man das Rindfleisch ganz zart möchte, könnte man es in eine beschichtete Auflaufform geben. Den Ofen auf 150 Grad Umluft eistellen. Die Auflaufform sollte aber zugedeckt werden und bleibt ca. 3 Stunden im Ofen bis das Fleisch richtig zart ist.

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.