



2B

## Rendang mit Zuckerschoten



Zubereitungszeit  
140 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einer Wok- oder Bratpfanne erhitzen. Die Rindfleischstücke kurz anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Sambal und die anderen Gewürze hinzufügen und ca. 2 Minuten braten damit die Aromen gut freigesetzt werden. Kokosmilch, Zitronengras und frischen Ingwer hinzufügen. Gut durchrühren und ca. 2 Stunden bei niedriger Hitze schmoren. Die Zuckerschoten ca. 5 Minuten gar dämpfen. Lorbeerblatt, Zitronengras und frischen Ingwer entfernen und das Rendang mit etwas Salz abschmecken. Mit den Zuckerschoten servieren.

## Zutaten

- ☐ 120-150 g Rindfleisch (Rippchen) in Stücken
- ☐ 100 ml Kokosmilch
- ☐ 200 g Zuckerschoten
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Lorbeerblatt
- ☐ 1 cm frischer Ingwer
- ☐ 1 Stange Zitronengras, angedrückt
- ☐ Messerspitze Galangal (Laos)
- ☐ Messerspitze Sambal
- ☐ Messerspitze Kreuzkümmel
- ☐ Messerspitze Koriandersamen
- ☐ Messerspitze Kurkuma
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 565 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g     |
| Fett          | 39 g     |
| Eiweiß        | 30 g     |