



2B

Fleisch

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