

Rezept des Monats Mai

Rote Linsen Curry mit Straußenfilet

Zutaten für 4 Personen:

0,8 kg Filet (am Stück)
Salz, Pfeffer
450g Süßkartoffeln
1 rote Paprika
200g rote Linsen
2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen
1 El Olivenöl
400ml Kokosmilch
300ml Gem usebr ue
2 EL Tomatenmark
2 TL Currypulver 2 TL Kurkuma
1 TL Raz el Hanout
Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

Das Fleisch bitte 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen!!

Das Filet von beiden Seiten ca. 2,5 - 3 Minuten anbraten und zum gar ziehen bei ca. 110 Grad Ober-Unterhitze im Backofen ca. 20 - 25 Minuten ruhen lassen! Wichtig: die Fleischstücke bitte aus der heißen Pfanne nehmen und in eine kalte Auflaufform legen.

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln, die Paprika würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebel klein schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den klein gehackten Knoblauch anschwitzen. Dann die Süßkartoffeln und die Paprika mit in den Topf geben.

Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben, kurz mitbraten und anschließend die Linsen hinzufügen. Mit Gem usebr ue und Kokosmilch aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Wenn das Curry fertig ist, das Fleisch in schmale Scheiben schneiden und frisches Brot dazu reichen.