Artikel vom 19.03.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 01:41 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rindfleisch-teriyaki-curry

Rindfleisch-Teriyaki-Curry



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Rinderhüftsteak

Salz

Pfeffer

5 Frühlingszwiebeln

2 EL helle Sesamsaat

3 EL Teriyaki-Sauce

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

150 g Kaiserschoten

2 Zwiebeln

1 chinesische Knoblauchknolle

4 EL Sesamöl

1 EL rote Currypaste

1 EL Erdnussbutter

500 bis 700 ml Rinderbrühe

200 g Frischkäse

6 Stiele Petersilie

Zubereitung:

Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Steakstreifen mit Frühlingszwiebeln, Sesamsaat und Teriyaki-Sauce mischen und 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Paprikas putzen, halbieren, Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Kaiserschoten waschen und putzen. 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze kurz scharf anbraten. Fleisch herausnehmen, restliches Sesamöl in die heiße Pfanne geben und Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ebenfalls anbraten, bis es Röstaromen hat. Currypaste, Erdnussbutter, Fleischsaft und Rinderbrühe zugeben, gut verrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten die Kaiserschoten hinzugeben. Frischkäse unter das Curry rühren, Fleisch zugeben und alles mit Salz und Pfeffer und etwas Teriyaki-Sauce abschmecken. Curry mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nadine Hörster