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**