



Schnelles Rindfleisch - Curry aus dem Wok mit Aprikosen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, ungewöhnlich pikant – fruchtig, schnell an geschwenkt

Zutaten

- 500 g gut abgehangenes Rinderhüftsteak in dünnen, 2 cm langen Streifen
- 1 Schälchen Kirschtomaten, ev. halbiert
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 125 g getrocknete, aber weiche Aprikosen, halbiert
- (oder eingeweicht)
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, gehackt
- 1 Tl geriebener Ingwer
- 4 El gutes Olivenöl
- 1 El Soja Soße
- 2 Tl Currypulver (Oder auch mehr, nach eigenem Geschmack)
- 1/4 l Noilly Prat
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 Knoblauchzehe (Wenn man mag, geht auch ohne)
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Aus den Tomaten die Blüte schneiden und in kochendem Wasser kurz brühen. Sofort in kaltem Wasser abschrecken, ev. halbieren.

Schritt3

Das Grüne der Frühlingszwiebeln schräg in Streifen schneiden, das Weiße in Scheiben.

Schritt4

Die Petersilie im Bund unter fließendem Wasser abspülen und runter schneiden, hacken.

Schritt5

Rinderhüftsteak in dünnen, 2 cm langen Streifen schneiden, salzen pfeffern.

Schritt6

Im Wok oder einer großen Stielpfanne in sehr heißem Olivenöl die Hälfte des Fleisches von allen Seiten anbraten und Curry darüber streuen, etwas zusammen braten.

Schritt7

Zunächst heraus nehmen, warm halten, den Vorgang mit der 2. Hälfte wiederholen, etwas Öl nachgießen.

Schritt8

In die gleiche Pfanne die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch für ca. 1 min. geben und mit restlichen Curry würzen.

Schritt9

Die Aprikosen und die Cocktail - Tomaten unter schwenken und mit der Soja Soße, Noilly Prat und dem Weißwein ablöschen; 2 - 3 min. leise köcheln lassen.

Schritt10

Dann folgt die Petersilie und das angebratene Fleisch, das nur noch einmal erhitzt werden muss, rosa halten.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Dazu schmeckt ein Duft / Basmati Reis.

Schritt13

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** einfach, leicht, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-rindfleisch-curry-aus-dem-wok-mit-aprikosen/>