



# WiderStark

Fleisch vo dä Weid



## Curry-Geschnetzeltes mit Gemüse

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4	Karotten
400 g	Broccoli
500 g	Natura-Beef
	Geschnetzeltes
	Salz
	Zitronen- oder Schwarzer Pfeffer
	Bratbutter
1	Zwiebel
	Butter
1 EL	Curry
50 ml	weisser Portwein oder trockener Sherry
1 EL	Zitronensaft
200 ml	Rahm



- 1 Den Backofen auf 70° C vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 2 Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli in Röschen teilen dann alles knackig garen.
- 3 Während das Gemüse gart, das Fleisch zubereiten: Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das Fleisch rundherum ca. 1 ½ Minuten anbraten und sofort auf die vorgewärmte Platte in den Ofen geben.
- 5 Nun 15 – 20 Minuten bei konstanten 70° C nachgaren lassen.
- 6 Die Zwiebel fein hacken und in der Butter andünsten.
- 7 Den Curry dazugeben und kurz mitdünsten.
- 8 Dann mit dem Portwein oder Sherry sowie dem Zitronensaft ablöschen und leicht einkochen lassen.
- 9 Den Rahm beifügen und die Sauce so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet.
- 10 Karotten und Broccoli beifügen und kurz erwärmen.
- 11 Dann mit dem Fleisch mischen und sofort servieren. Dazu passt Wildreis oder Teigwaren.

Tipp: Ersetzen Sie die Karotten und den Broccoli z. B. durch Spargeln, Bohnen, Blumenkohl, Peperoni, etc.