



# Rinderfiletspitzen in Currysahne mit gebackenen Früchten

- **Küche:** Indisch
- **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' : '' });
```

Das schnell, herzhaftes Minutengoulasch in leckerer Currysahne

## Zutaten

- 600 g Rinderfilet in Streifen geschnitten
- Ddazu eignet sich gut die Spitze und der Kopf des Rinderfilets)
- Etwas Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
- 2 - 3 Schalotte, gewürfelt
- 40-50g Knollensellerie, gewürfelt
- 1 saurer Apfel, gewürfelt
- 2 Bananen
- 4 Scheiben Ananas
- 40 - 50 g Cocosraspeln
- 1 El frischen Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten (Wenn man mag, geht auch ohne)
- 1 Ei
- Etwas Milch
- 1/2 Becher Crème fraîche, saure Sahne oder Cocosmilch
- Etwas Oel
- Salz, Pfeffer Currypulver nach Geschmack

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Currysoße:

### Schritt2

Die Schalotten in etwas Butter glasig anschwitzen. Zunächst den klein gewürfelten Apfel, den

Knollensellerie, 1/2 Scheibe gewürfelte Ananas, 1/2 gewürfelte Banane und fein geschnittenen Knoblauch dazu geben.

### **Schritt3**

Alles mit einander angehen lassen, einen El Cocos Raspeln und Currypulver nach Geschmack hinzufügen.

### **Schritt4**

Das Currypulver 1 - 2 min. "ausschwitzten" und mit etwas Fleischbrühe oder Gemüsebrühe aufgießen.

### **Schritt5**

Crème fraiche dazu geben. 4 - 5 min. köcheln, reduzieren lassen, mit dem geriebenen Ingwer nachschmecken.

### **Schritt6**

Die Garnitur:

### **Schritt7**

In der Zwischenzeit die Ananasscheiben halbieren, die Bananen vierteln.

### **Schritt8**

Beides leicht mehlen und durch Ei, mit etwas Milch verschlagen, ziehen und mit Cocos Raspeln panieren. In Butterschmalz goldgelb herausstraten.

### **Schritt9**

Das geschnetzelte Rinderfilet, mit Salz und Pfeffer würzen in recht heißem Olivenöl kurz 1 - 2 min. scharf anbraten.

### **Schritt10**

Das Fleisch soll innen rosa bleiben, ohne Bratfett in die Currysoße geben. Keinesfalls mehr kochen lassen.

### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt12**

Mit wildem Reis Risotto und den gebackenen Früchten servieren. Gern reiche ich dazu knackige Blattsalate in Orangen - Yoghurt Dressing mit Orangenfilets.

**Rezeptart:** Rindfleisch **Tags:** einfach, ingwer, lecker, pikant, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rinderfiletspitzen-in-currysahne-mit-gebackenen-fruechten/>