

Scharfes Rind mit Kokosreis

Zutaten: (für 2 Personen)

250g	Rinderhüfte
2 Essl.	Öl
½ Tl.	Kurkuma
1 Essl.	Sambal Oelek (20g)
1 Stück	Ingwer
2 Essl.	Sojasoße (20ml)
50g	Zuckerschoten
5	Maiskölbchen, Konserve, abgetropft (50g)

Kokosreis:

60g	Basmati Reis, roh (gegart 180g)
50ml	Kokosmilch, ungesüßt
200ml	Wasser
1 Prise	Salz

Zubereitung:

Rinderhüfte in Streifen schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Maiskölbchen abseihen, abspülen und in Stücke schneiden. Kokosmilch und Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und den Reis darin 15-18 Minuten aufquellen lassen.

Öl in der Pfanne oder im Wok erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Gemüse, Kurkuma, Ingwer, Sambal Oelek und Sojasoße zugeben und unter Rühren 5-7 Minuten braten.

Auf zwei Teller verteilen und mit dem Kokosreis servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wird der Basmati Reis auf herkömmliche Art (ohne Kokosmilch) zubereitet, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 594 mg (30% des Tagesbedarf)

Nährwertanalyse pro Person

Energie:	521 kcal	Eiweiß:	29 g
Fett:	28 g	Kohlenhydrate:	34 g
Natrium:	771 mg	Phosphor:	355 mg