

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

GRÜNES RINDFLEISCH CURRY MIT REIS UND GURKENSALAT

Für den Salat:

1/2 rote Chili (entkernt)
 2 Schalotten
 30 g Rohrzucker
 100 ml Essig (milder thailändischer Essig oder Weißweinessig)
 1 Salatgurke

Für das Curry:

300 g Jasminreis
 Salz
 1 grüne Paprikaschote
 80 g Mini-Maiskolben (frische oder aus der Dose)
 200 g Aubergine
 500 g Rinderfilet
 2 El Sonnenblumenöl
 1 El grüne Currypaste
 1 TI Kurkuma
 400 ml Kokosmilch
 4 El Fischsauce
 3 - 4 El Limettensaft
 2 Stiele Thaibasilikum

ZUBEREITUNG:

Für den Salat Chili fein hacken. Die Schalotten pellen, längs halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einem Topf Zucker mit Essig und Chili aufkochen. Die Flüssigkeit mit den Schalotten in eine Schüssel geben.

Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften erst in 5 cm lange Stücke, dann in sehr dünne Streifen schneiden. Gurkenstreifen mit der Schalotten-Essig-Mischung mischen.

Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen und im Topf warm halten.

Inzwischen Paprika putzen, halbieren und entkernen. Dann längs in feine Streifen schneiden.

Minimaiskolben längs halbieren. Aubergine in 2,5 cm grosse Würfel, Rindsfilet in 2 cm grosse Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum ca. 3 Minuten anbraten - Currypaste und Kurkuma zugeben und 30 Sekunden unter Rühren rösten.

Das Fleisch herausnehmen (und beiseite stellen). In der gleichen Pfanne Kokosmilch und ca. 1DL Wasser (oder Gemüsebrühe) hinzufügen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Auberginenwürfel zum Curry geben, aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mais und Paprika dazugeben und 2 Minuten weiterköcheln lassen. Curry mit etwas Gemüsebrühe Pulver (oder Fischsauce) und Limettensaft abschmecken, Die Rindsfilet-Würfel nochmals ein paar Minuten im

Rezepturen
(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

Curry erwärmen bis zur gewünschten Garstufe. Thai-Basilikum unterrühren und mit Reis und Salat servieren. En guete☺.