

Geschnetzeltes Bombay mit Reis und Salat

Für 2 Personen

300 g Kalbfleisch, zart	125 g Reis	2 Karotten
0,5 Kohlrabi	1 Gurke	1 Tomate
0,5 Bund Radieschen	2 Zwiebeln, klein	1 Apfel, klein, Cox
1 Banane	1 Ananas	0,5 Bund Petersilie, kraus
1 TL Mandelblättchen	125 g Naturjoghurt	1 TL Mango-Chutney
1 TL Currypulver	1 TL Speisestärke	125 ml Sahne
125 ml Kalbsfond	2 TL Himbeeressig	3 TL Balsamico-Essig, weiß
Butter	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Kalbfleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Geschnetzelte darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze auf einen Teller geben und zum Warmhalten in den Backofen geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken, in die Pfanne geben und anbräunen. Das Curry zugeben und mit dem Kalbsfond ablöschen. Die Sahne und die Speisestärke unterrühren. Mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Geschnetzelte in die Soße geben und im Ofen warmstellen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten. Den Apfel schälen und halbieren. Die eine Hälfte in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und halbieren. Die eine Hälfte in kleine Stücke schneiden. Die Ananas ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und das Obst andünsten. Die Karotten und den Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomate würfeln. Die Radieschen waschen und ebenfalls in feine Stifte schneiden. Den Salat gut vermengen. Die Petersilie zupfen und hacken. Aus dem Joghurt, dem Balsamico- und Himbeeressig und dem Olivenöl ein Dressing herstellen. Die Hälfte der Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Das Geschnetzelte auf Tellern anrichten und das Obst hinzugeben. Das Ganze mit den Mandelblättchen und der restlichen Petersilie bestreuen. Den Reis anrichten. Den Salat ebenfalls auf den Tellern anrichten und servieren.

Sigrid Dillmann am 03. März 2010