

Kalb-Kokos-Rahm-Geschnetzeltes, Gemüse und Semmel-Knödel

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

1 Kalbsfilet à 250 g	200 g grüne Bohnen	100 g weiße Champignons
1 rote Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 2cm	1 Zehe Knoblauch
1 rote Chili	100 ml Kokosmilch	50 ml Sahne
5 EL Sojasauce	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Zitronengras
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Zucker	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Semmelknödel:

300 g Brötchen vom Vortag	300 ml Milch	3 Eier
1 Knolle Ingwer à 2 cm	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz
Pfeffer		

Für das Geschnetzelte das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und schnetzeln. In einer Pfanne mit Öl stark anbraten. Zitronengras und Ingwer kräftig zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Koriander waschen, trocken wedeln und hacken. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Frühlingszwiebeln und Chili in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten mit dem Fleisch anbraten.

Für die Knödel Brötchen grob hacken und mit Eiern und Milch quellen lassen. Ingwer schälen und reiben und mit gehacktem Koriander unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Knödel formen und in einem Topf mit heißem Wasser leicht kochen lassen.

Grüne Bohnen in die Bratpfanne geben und mit Kokosmilch ablöschen. Sahne und Sojasauce hinzufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Knödel oben schwimmen, diese herausnehmen.

Das Kokos-Rahm-Geschnetzelte mit Gemüse und Semmelknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Liberty Solomon-Ehrich am 20. Januar 2016