

Garnelen, Kalb-Filet, Green Thai Curry, Reisbandnudeln

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

3 Frühlingszwiebeln	3 Knoblauchzehen	3 Korianderwurzeln
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	4 Kaffirlimettenblätter	1 Jalapeño
6 TL Misopaste	3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen	2 EL weißer Essig	1 EL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Gemüse:

200 g Thai-Auberginen	150 g braune Champignons	150 g weiße Champignons
200 g Zucchini	1 grüne Paprika	120 g grüne Bohnen
500 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond	

Für das Surf and Turf:

250 g Kalbsfilet	200 g Black-Tiger-Garnelen	1 Limette
5 g Sambal Oelek	$\frac{1}{2}$ EL Knoblauchöl	$\frac{1}{2}$ TL Chiligewürz
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Reisbandnudeln:

250 g breite Reisbandnudeln

Für die Garnitur:

2 rote Chilischoten	1 Limette
---------------------	-----------

Für die Currypaste:

Die Frühlingszwiebeln putzen, Enden entfernen und grob schneiden.

Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch abziehen und grob hacken. Korianderblätter und Kaffirlimettenblätter abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Korianderwurzeln waschen und klein schneiden. Jalapeño entkernen und klein schneiden.

Frühlingszwiebeln, Misopaste, Ingwer, Knoblauch, Kaffirlimettenblätter, Korianderwurzeln, Korianderblätter, Jalapeño, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Essig, Ahornsirup und Salz in einen Mixer geben und zu einer Paste mixen.

Für das Gemüse:

Die Thai-Auberginen waschen und trocken tupfen. Champignons putzen. Thai-Auberginen und Champignons vierteln. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Halbmonde schneiden.

Paprika waschen, trocken tupfen, Kerne entfernen, in Streifen schneiden und würfeln. Bohnen von den Enden befreien und halbieren.

Zubereitete Currypaste in einen heißen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen und aufkochen.

Thai-Aubergine, Champignons, Zucchini, Paprika und Bohnen ins Curry geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 12-15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Für das Surf and Turf:

Das Kalbsfleisch waschen, trocken tupfen und Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch kurz scharf anbraten, in kleine Stücke schneiden und warmhalten.

Garnelen waschen und trocken tupfen, wenn nötig entdarmen. Limette waschen, Schale abreiben und auffangen. Limette halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Garnelen in eine kleine Schüssel geben, Limettenabrieb und -Saft hinzugeben. Knoblauchöl, Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und Chiligewürzmischung untermengen. Kurz ruhen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen und Garnelen scharf anbraten. Bei Bedarf warmhalten.

Für die Reisbandnudeln:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Reisbandnudeln darin 4 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Für die Garnitur:

Die Limette vierteln, die Chilischote waschen.

Green Thai Curry und Reisbandnudeln auf Tellern anrichten, scharfe Garnelen und Kalbsfilet darauf platzieren, mit Limette und Chilischoten garnieren und servieren.

Bastian Keil am 24. Januar 2018