

# Kalb-Rücken mit Mango-Curry, Blumenkohl und lila Basmati

**Für zwei Personen**

**Für den Kalbsrücken:**

2 Kalbsrücken à 140 g	30 ml Rote-Bete-Saft	2 Knoblauchzehen
2 Stangen Zitronengras	2 EL Kokosfett	Salz, Pfeffer

**Für das Curry:**

1 reife Mango	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 Stangen Zitronengras	1 rote Chili
50 ml Kokosmilch	1 TL Kurkuma	1 TL gem. Kreuzkümmel
3 Curryblätter	2 EL Reiswein	2 EL Erdnussbutter
2 EL Tamarindenpaste	2 EL Kokosfett	Salz, Pfeffer

**Für den Reis:**

150 g Basmatireis	1 Knolle Rote Bete	150 ml Rote-Bete-Saft
-------------------	--------------------	-----------------------

Salz

**Für den Blumenkohl:**

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL feines Salz
--------------------------	--------------------------	------------------

**Für die Garnitur:**

1 Beet Teichkresse	1 Beet Sakura Kresse	20 g Rote-Bete-Sprossen
--------------------	----------------------	-------------------------

1 Amalfi-Zitrone

**Für den Kalbsrücken:**

Das Sous-vide-Becken auf 60 Grad vorheizen.

Das Zitronengras halbieren und mit dem Messerrücken anschlagen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit Rote-Bete-Saft, angedrücktem Knoblauch, Zitronengras, Salz und Pfeffer vakuumieren und 20 Minuten sous-vide garen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Kokosfett rundum anbraten.

**Für das Curry:**

Den Ingwer schälen, fein würfeln und in heißem Fett anbraten. Das Innere des Zitronengrases im Mörser klein mahlen und zum Ingwer geben. Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Mango, Zwiebeln und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Reiswein und Kokosmilch angießen und die Erdnussbutter unterrühren. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

**Für den Reis:**

Die Rote Bete in Würfel schneiden und zusammen mit dem Reis in einen Topf geben.

150 ml Wasser und Rote-Bete-Saft in einen Topf geben und den Reis darin kochen.

**Für den Blumenkohl:**

Den Blumenkohl waschen, trocknen und in grobe Röschen schneiden. Den Blumenkohl in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen.

Kurkuma in einem Topf mit wenig Wasser auflösen und den Blumenkohl damit färben.

**Für die Garnitur:**

Die Amalfi-Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Kresse fein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse und Zitronenabrieb garnieren und servieren.

Florian Becker am 01. August 2018