

# Geschnetzeltes mit Ananas-Kokos-Reis, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Geschnetzelte:

200 g Kalbsschnitzel	200 g braune Champignons	1 rote Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	½ Zitrone, davon Saft
250 ml Sahne	200 g Frischkäse	50 g Kalbsfond
50 ml Weißwein	2-3 Zweige Thymian	2 Halme Schnittlauch
2 Zweige Petersilie	1 TL süßes Paprikapulver	1 TL Currypulver
Olivener Öl	Salz	bunter Pfeffer

### Für den Ananas-Kokos-Reis:

1 Ananas	200 g Basmati-Reis	100 ml Kokosmilch
1 TL gemahlener Kurkuma		

### Für den Gurkensalat:

1 Schlangengurke	1 Zwiebel	1 Kopf Multicolor Salat
100 g griech. Joghurt	1-2 EL weißer Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

### Für das Geschnetzelte:

Das Kalbfleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer Paprikapulver und Curry kurz marinieren und bei hoher Hitze kurz in Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Pilze kleinschneiden, Frühlingszwiebeln kleinschneiden, rote Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit Thymian in die Fleischpfanne geben und anbraten. Mit Sahne, Weißwein und Fond ablöschen. Fleisch wieder dazugeben und mit Frischkäse andicken, ca. 5 Minuten köcheln lassen, so dass das Fleisch nicht trocken wird. Mit gehacktem Schnittlauch, gehackter Petersilie und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Mit Thymian und Petersilie garnieren.

### Für den Ananas-Kokos-Reis:

Basmati 12 Minuten mit der doppelten Menge Wasser kochen und in den letzten 5 Minuten Kokosmilch und Kurkuma hinzugeben. Ananas klein schneiden und für die letzten 2 Minuten in den Reis hinzugeben.

### Für den Gurkensalat:

Gurken in Scheiben hobeln und den Salat klein rupfen. Vermengen und Joghurt mit einem Schuss Essig hinzugeben. Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Andreas Venghaus am 17. Juli 2023