

Rinder-Hüftsteak-Topf Bangkok

Für 2 Personen

250 g Rinderhüftsteak	10 Tomaten	5 festk. Kartoffeln
5 Karotten	100 g Keniabohnen	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer	0,25 Bund Koriander
2 EL rote Currypaste	200 ml Gemüsefond	100 ml ungesüßte Kokosmilch
Erdnussöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und beides fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in dem Wok erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Ingwer und das Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Die Currypaste mit in den Wok geben. Das Ganze mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit in den Wok geben. Anschließend auf Tellern anrichten. Den Koriander zupfen, über das Ganze streuen und servieren.

Holger Müller am 01. März 2011