

Scharfe Rindfleisch-Streifen mit Kürbis-Püree

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	300 g Hokkaido Kürbis	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	2 Chilischoten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Limette	3 Zehen Knoblauch
1 Ingwerwurzel	2 Bund Koriander	1 Bund Thaikoriander
1 Prise Sesamsaat	1 Prise Speisestärke	1 TL Currypaste
4 EL Sojasauce	100 ml Kokosmilch	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Rinderfilet in feine Scheiben schneiden. Die Paprika würfeln, die Zwiebeln und zwei Zehen Knoblauch abziehen und klein schneiden. Etwas Ingwer und die Chilischote fein schneiden. Einen Wok mit etwas Rapsöl erhitzen und den Knoblauch, Ingwer und die Zwiebeln darin anbraten. Das Fleisch anschließend circa zwei Minuten mit braten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sojasauce und Limettenzesten hinzugeben und unterrühren. Anschließend mit geröstetem Sesam bestreuen. Einen weiteren Wok mit etwas Rapsöl erhitzen und die Paprika anbraten. Die gemischte Würzpaste hinzugeben und circa drei Minuten kochen lassen. Anschließend das Fleisch wieder mit in den Wok geben und kurz erwärmen lassen. Letztlich mit der Sesamsaat bestreuen. Für das Püree den Kürbis würfeln und Salzen. Die letzte Zehe Knoblauch abziehen, etwas Ingwer fein schneiden und den Koriander zupfen und hacken. Einen Topf mit etwas Rapsöl aufsetzen und darin andünsten. Anschließend mit dem Wasser ablöschen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Das Wasser des Pürees abgießen, ausdampfen lassen und mit der Kokosmilch pürieren. Den Chili und den Rest des Korianders unterziehen. Abschließend alles übersichtlich auf dem Teller garnieren und servieren.

Karin Reichel am 28. September 2011