

Massaman-Curry, Rinder-Filet, Basmati, Chinakohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

10 getr. rote Chilis	2 Schalotten	4 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Knolle Galgant à 3 cm	2 Stangen Zitronengras
2 EL Garnelenpaste	1 Limette, Abrieb	4 EL Tamarindensaft
30 g brauner Zucker	1 EL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Muskatblüte
$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	3 Kardamomkapseln
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Muskatnuss	1 EL neutrales Pflanzenöl

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 400 g	1 EL Sojasauce	1 EL Teriyaki-Sauce
-----------------------	----------------	---------------------

Pfeffer

Für die Sauce:

2 Süßkartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Erdnüsse	5 EL Currypaste (s.o.)	100 ml Kokosmilch
50 ml Rinderfond	1 TL Stärke	2 EL Thai-Basilikum
1 EL Erdnussöl		

Für den Reis:

120 g Basmatireis	1 Prise feines Salz
-------------------	---------------------

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Chinakohl	100 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
20 ml Fischsauce	2 TL Sesamöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Currypaste:

Die getrockneten Chilis längs halbieren, entkernen und in warmem Wasser einweichen.

Zimt, Nelke, Pfeffer, Koriander, Muskatblüte, Muskatnuss und Kardamom in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Ingwer und Galgant schälen und fein reiben. Chilis, Ingwer und Galgant in die Pfanne geben.

Geröstete Gewürze und den Pfannenansatz in eine Moulinette geben.

Zitronengras, Limettenabrieb und Tamarindensaft hinzufügen und kräftig aufmixen. Die Garnelenpaste mit dem braunen Zucker in einer Pfanne anrösten und im Mixer zu einer dickcremigen Paste zerkleinern.

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocknen und in zwei Medaillons schneiden. Das Fleisch kräftig mit Pfeffer würzen, großzügig mit Soja- und Teriyaki-Sauce bestreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten vorgaren. Das Fleisch in einer Pfanne ohne Öl beidseitig scharf anbraten.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Die Currycreme mit den Kartoffelwürfeln in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Kokosmilch und Fond aufgießen und 10 Minuten köcheln.

Erdnüsse im Mörser zerstoßen, in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Sauce geben. Die Sauce mit in Wasser angerührter Stärke abbinden.

Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum unter

die Sauce heben.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz ca. 13 Minuten gar kochen.

Für den Salat:

Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.

Kokosmilch, Limettensaft und Fischsauce mit dem Sesamöl zu einer homogenen Sauce verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Massaman-Curry mit Rinderfilet, Basmati und Salat vom Chinakohl auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

Michael Michaelis am 16. Mai 2017