

Pfannen-Gemüse, Schweinebauch, Kokos-Reis, Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

3 mittelgroße Möhren	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
100 g sehr reife Mango	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2-3 cm Ingwer	1-2 getrock. Chilischoten	1 Limette
3 EL Sojasauce	2 EL Sojaöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Schweinebauch:

250 g Schweinebauch (Scheiben)	2 TL dunkle Misopaste	Kokosöl
1 EL Zucker	Salz	

Für den Kokosreis:

125 g Basmatireis	1 Limette	2-3 EL fette Kokosmilch
2 Kaffir-Limettenblätter	3 Kardamomkapseln	1 Nelke
1 Lorbeerblatt	Kokosöl	Salz

Für den Mangosalat:

1 unreife, harte Mango	1 Limette	1 rote Chilischote
2-3 Zweige Koriander	Zucker	Salz

Für die Garnitur:

50 g Erdnusskerne	1 Zweig glatte Petersilie	
-------------------	---------------------------	--

Für das Gemüse:

Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Eine Zwiebel in dünne Ringe, die andere in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Ingwer schälen und reiben. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Sojaöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin braten, bis sie weich sind. Dann Möhren und Paprika zugeben, kurz mitbraten, zerbröselte Chili und Sojasauce zugeben.

Deckel auflegen und Gemüse nur solange schmoren, dass es noch knackig ist. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Dann die gewürfelte Mango dazugeben und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schweinebauch:

Schweinebauch quer in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, dann das Kokosöl hinzugeben und den Schweinebauch darin kross braten. Mit Salz und Misopaste abschmecken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kokosreis:

Kardamomkapseln andrücken. Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Reis darin mit Kaffir-Limettenblättern, Kardamomkapseln, Nelke und Lorbeer anbraten. Dann mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser aufgießen und solange köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Limettenblätter, Kardamomkapseln, Nelke und Lorbeer entfernen. Dann die Kokosmilch unterrühren und mit Salz abschmecken. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und über den Reis streuen.

Für den Mangosalat:

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch in feine Streifen oder

Würfel schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango in einer Schüssel mit dem Limettensaft übergießen.

Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zur Mango geben. Vermischen und mit Zucker und Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Salat heben.

Für die Garnitur:

Erdnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilienblätter und Erdnusskerne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Schäfer am 04. April 2022