

Thai-Curry mit Schweine-Filet, Basmati und Kokos-Chips

Für zwei Personen

Für den Basmati:

125 g Basmati Salz

Für das gelbe Thai-Curry:

400 g Schweinefilet 400 g Prinzessbohnen 3 Frühlingszwiebeln

2 cm Ingwer 1 Mango 400 g gekühlte Kokosmilch

3 EL gelbe Thai-Currypaste 2 TL Fischsauce 1 Limette

1 TL brauner Zucker Salz

Für die gerösteten Kokos-Chips:

100 g Kokos-Chips

Für den Basmati:

Den Basmati waschen und mit doppelter Menge Salzwasser kochen.

Für das gelbe Thai-Curry:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Grün für Garnitur beiseitelegen. Ingwer schälen und fein würfeln. Fleisch trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und würfeln.

Bohnen waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser 12 Minuten garen. 3 EL von fester Kokoscreme abnehmen und in einem Topf erhitzen. Currypaste hinzugeben. Zwiebeln und Ingwer hinzugeben und kurz andünsten. Fleisch hinzugeben und 5 Minuten braten. Restliche Kokosmilch und 200 ml Wasser hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten Mango und Bohnen zum Curry geben. Limette halbieren und auspressen.

Curry mit Fischsauce, Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die gerösteten Kokos-Chips:

Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebel und Kokos Chips garnieren.

Uwe Neugebauer am 30. Juni 2022