

# Babi pangang mit Wok-Gemüse und gelbem Reis

Für zwei Personen

## Für den Eintopf:

200 g Schweinefleisch	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	30 g Ketchup	1 EL Butter
40 g passierte Tomaten	1 EL brauner Zucker	3 EL Agavendicksaft
Salz	Pfeffer	

## Für den gelben Reis:

140 g Basmatireis	700 ml Kokosmilch	25 g Salamblätter
4 Kaffir-Limettenblätter	2 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

## Für das Gemüse:

2 Baby-Pak-Choi	50 g grüne Bohnen	$\frac{1}{4}$ Blumenkohl
2 Karotten	50 g Bambussprossen	50 g Petehbohnen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 2 cm
60 g Tempeh	25 g Salamblätter	4 Kemirinüsse
75 ml Gemüsefond	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 TL Kurkuma
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	30 ml Erdnussöl	Salz, Pfeffer

## Für den Eintopf:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und schnetzeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Braunen Zucker mit Ketchup, passierten Tomaten und Agavendicksaft anrühren. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Fleisch in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kräftig anrösten. Die Tomatensauce angießen und aufkochen lassen.

Stärke mit wenig Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den gelben Reis:

Den Basmatireis mit etwa 300 ml Wasser und Kokosmilch in einem Topf aufsetzen und aufkochen lassen. Die Salam- und Keffir-Limettenblätter sowie Kurkuma dazugeben und etwa 13 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen.

Den Reis am Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und mit Salz abschmecken.

## Für das Gemüse:

Die grünen Bohnen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, abseihen und in Eiswasser abschrecken. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und grob schneiden. Blumenkohl vom Grün befreien, Strunk entfernen und feine Röschen herauslösen. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Tempeh grob hacken.

Erdnussöl in einer Wokpfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse, die Sprossen und Petehbohnen darin etwa 3 Minuten scharf anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und mitrösten. Tempeh hineingeben, den Fond angießen und nochmals kurz aufkochen. Die Kemirinüsse reiben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Babi pangang mit Wok-Gemüse und gelbem Reis auf Tellern anrichten.

Sam Bakarbessy am 03. April 2017