

Karotten-Aprikosen-Ingwer-Kokos-Cappuccino

Für zwei Personen

100 g Rinderfilet	500 g Karotten	300 g Aprikosen
3 Schalotten	1 Ingwerwurzel	2 Knoblauchzehen
0,5 Bund glatte Petersilie	200 ml Kokosmilch	500 ml Gemüsesfond
100 ml trockener Weißwein	Olivenöl, Chilifäden	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer und die Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Aprikosen säubern, halbieren und entkernen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend die Karotten, den Ingwer und die Aprikosen dazugeben und köcheln lassen. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen und nochmals aufkochen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Anschließend kurz in der Pfanne braten und zur Suppe geben. Für den Schaum die Kokosmilch in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufschäumen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Den Karotten-Aprikosen-Ingwer-Kokos-Cappuccino in tiefen Tellern anrichten, mit dem Kokoschaum, der Petersilie und den Chilifäden garnieren und servieren.

Ralf Wüstenberg am 24. Juli 2012