

Rinder-Geschnetzeltes mit Kokos und rotem Curry

Für 2 Personen

1/2 Apfel	2 Schalotten	2 EL Sonnenblumenöl
1/2 Banane	1 TL Tomatenmark	1 EL roter Thai Curry (Paste)
1 EL Mehl	200 ml Fleischbrühe	200 ml Kokosmilch, ungesüßt
50 g Kokosraspel	300 g Rindshülfe oder Lende	Salz, Pfeffer
6 Frühlingszwiebeln	6 kleine Kirschtomaten	10 kleine Champignons
1 Bund Koriander	1 Bund Thai-Basilikum	

Für die Soße den Apfel und die Schalotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Ein Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel darin anschwitzen. Die Banane klein schneiden und mit dem Tomatenmark dazugeben und weiter anrösten. Currypaste zugeben und mit Mehl bestäuben. Mit der Fleischbrühe und der Kokosmilch ablöschen. Gut 20 Minuten kochen lassen. Dann mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken. Die Kokosraspel im Ofen unter dem Grill auf einer flachen Pfanne kurz goldbraun anrösten. Das Rindfleisch in kleine Streifen schneiden, würzen mit Salz und Pfeffer und in einer Pfanne mit restlichem Öl scharf anbraten. Das Fleisch nicht ganz durchbraten, aus der Pfanne nehmen, auf ein Sieb geben und den abtropfenden Fleischsaft auffangen. Die Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden und in den aufgefangenen Fleischfond geben und noch 2 Minuten kochen lassen. Dann den Fond in die Currysoße geben und nochmals einige Minuten kochen lassen. Tomaten und Champignons putzen und in den letzten drei Minuten in der Currysoße mitkochen. Koriander und Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Fleisch in die Soße geben und erwärmen. Koriander und Basilikum zugeben und anrichten. Dazu passt Thailändischer Duftreis.

Otto Koch Freitag, 11. September 2009