

Rinder-Schmortopf mit Kokosmilch und Mangold

Für 4 Personen:

Für die Curry-Paste:

1 rote Zwiebel	1 kleine Chili-Schote	1 Bund Koriander
1 Stange Zitronengras	2 TL gemahlener Koriander	2 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Zimt	Salz, Pfeffer	2 Zehen Knoblauch
50 g frischer Ingwer	4 TL Fischsoße	1 EL brauner Zucker

Für den Schmortopf:

50 ml Sonnenblumenöl	1.2 kg Rindergulasch	500 ml Rinderbrühe
1 Dose Kokosmilch	400 g Mangold	1 Limette
50 g ungesalzene Erdnüsse	1 Bund Frühlingszwiebeln	240 g Basmati-Reis

Für den Möhren-Salat:

400 g Möhren	1 Schalotte	1 Mango
3 EL Sesamöl	1 EL Sojasoße	3 EL Mirin
2 EL Honig		

Für die Curry-Paste:

Die Zwiebel schälen und vierteln, die Chili vom Grün befreien und die Stiele des Korianders abschneiden. Die Blätter für später beiseitelegen. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den inneren, weicheren Teil klein schneiden. Den Ingwer samt Schale reiben. Zwiebel, Chili, Korianderstiele, Ingwer und das Zitronengras mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Für den Schmortopf:

Öl oder Kokosfett in einem Bräter erhitzen und das Gulasch von allen Seiten anbraten. Anschließend die Curry-Paste hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit der Rinderbrühe und der Kokosmilch aufgießen und etwa 1,5 Stunden mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen, putzen, kleinschneiden und etwas trockenschleudern und den Möhren-Salat zubereiten.

Nach etwa 1 Stunde den Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser aufsetzen. Wenn er einmal gekocht hat, die Hitze reduzieren und bei kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel circa 20 Minuten garen lassen.

Den Mangold zum Curry geben und zusammenfallen lassen. Den Saft der Limette hineinpresse und abschmecken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Curry mit Erdnüssen, den aufbewahrten Koriander-Blättern und den Frühlingszwiebeln garniert servieren. Dazu den Reis reichen.

Für den Möhren-Salat:

Möhren, Mango und Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit den Gemüse- und Mangostreifen vermengen.

Zora Klipp am 13. Juni 2021