

Gemüse Curry BOMBAY mit Kokosmilch

4 Personen

300g Basmatireis

2 Stängel Zitronengras

1 Dose Kokosmilch

3-5 El Curry Bombay

2 Zwiebel

4 mittel große Pak Choi

½ Stange Lauch

150g Blumenkohl

1 Staudensellerie

150g Karotten

150g Weißkraut

Korianderblätter

1-2 Chili je nach Schärfe und Geschmack in dünne Scheiben schneiden

Ingwer fein gewürfelt

Galgant (nicht zu viel macht das Essen scharf wie Pfeffer)

Basmatireis

Zuerst den Reis waschen bis das Wasser klar ist.

Dann in einen Topf geben und kaltes Wasser dazu bis es etwa 1 cm über dem Reis steht. Dann bei offenem Deckel und hoher Hitze zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Herdplatte auf Mittelhitze zurückdrehen, den Deckel weiterhin offen lassen und warten, bis das Wasser optisch verdampft ist und sich \"Kamine\" im Reis bilden. Abdecken, die Platte abschalten und stehen lassen.

Zitronengras putzen, die äußeren holzigen Blätter entfernen und das Innere in 2 cm lange Stücke schneiden. Gemüse in 1 – 2 cm große Streifen schneiden, Öl in der Pfanne erhitzen. Zuerst Zitronengras, Blumenkohl und Karotten darin abraten, nach 3 min. Lauch, Kraut und Staudensellerie dazugeben weiter braten. Salzen, mit Curry BOMBAY bestreuen und noch ca. 30 sec. mit garen danach mit Kokosmilch ablöschen, einkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz bei der Kokosmilch und die richtige Bissfestigkeit beim Gemüse erreicht ist.

Basmatireis und Gemüsecurry anrichten.

BOMBAY Rindercurry

2 Zwiebeln
2 Stängel Zitronengras
10 g frische Galgantwurzel
1 kg Rindergulasch
Öl, Salz
3 Kaffirblätter
3-5 El Curry Bombay
500 ml Rinderbrühe

100 g Sojasprossen
30 g Staudensellerie
8 Stangen Thai-Basilikum
8 Stangen Koriandergrün
160 g dünne Glasnudeln
2 El Fischsauce
2 El Limettensaft

Zitronengras putzen, die äußeren holzigen Blätter entfernen und das Innere in 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Fleisch trocken tupfen restliche Sehnen entfernen. Etwas Öl in einem großen flachen Topf erhitzen und das Fleisch salzen, nach und nach das Fleisch anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Etwas Öl in der selben Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Zitronengras, Galgant und Kaffirblätter darin unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Curry Bombay zugeben und kurz dünsten. Fleisch zurück in den Topf geben und mit Rinderbrühe und 200 ml Wasser auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1,5 Stunden kochen.

Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Selleriestangen in Scheiben schneiden, Thai-Basilikum- und Korianderblätter abzupfen.

Den Limettensaft und Staudensellerie ca. 10 min. vor Ende der Kochzeit dazugeben und mit Fischsauce und Limettensaft würzen. Glasnudeln ca. 5 Minute in kochendem Wasser garen und im Sieb abtropfen lassen.

Die Glasnudeln mit dem Curry anrichten und mit Kräutern bestreuen

JAMAICA Fischcurry mit Mango Basmatireis

4 Red Snapper Filets
2 EL Curry Jamaica
300g Basmatireis
3 Kaffirblätter
1 Zwiebel
1 Stange Zitronengras
1 reife Mango
3g grüner Pfeffer
4 Stangen Thai-Basilikum
400ml Kokosmilch
2 EL Fischsauce
Öl, Salz,
Basmatireis

Zuerst den Reis waschen bis das Wasser klar ist.

Dann in einen Topf geben und kaltes Wasser dazu bis es etwa 1 cm über dem Reis steht. Dann bei offenem Deckel und hoher Hitze zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Herdplatte auf Mittelhitze zurückdrehen, den Deckel weiterhin offen lassen und warten bis das Wasser optisch verdampft ist und sich "Kamine" im Reis bilden. Abdecken, die Platte abschalten und stehen lassen.

Zitronengras putzen, die äußeren holzigen Blätter entfernen und das Innere in 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln.

Etwas Öl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebeln, Zitronengras und Kaffirblätter darin unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Curry Jamaica zugeben und kurz dünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und auf ca. 60% reduzieren. Mit Fischsauce, Salz und eventuell noch etwas Curry Jamaica abschmecken und noch einmal 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und aufkochen, noch einmal abschmecken.

Red Snapper entgräten, die Haut sauber von Schuppen befreien und 4mal quer zum Filet tief einschneiden sonst zieht sie sich beim Braten so sehr zusammen das sie sich „einrollt“.

Auf der Hautseite anbraten. Nun die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden, Korianderblätter abzupfen, grüner Pfeffer mörsern und mit der Mango unter den Basmatireis heben.

Soße aufkochen, Fisch wenden und alles schön anrichten.

BANGKOK Asiatischer Salat mit Kokosmilhdressing und gebratener marinierter Maishähnchenbrust

1 Stück Ingwer
1 Zwiebel
1 Rote Paprika
1 unbehandelte Limette
2 Thai-Basilikum
2 EL Curry Bangkok
4 Maishähnchenbrustfilets
1 EL Sojasoße
1 EL Fischsoße
0,1l Rapsöl oder Sonnenblumenöl
0,1 Sesamöl
100g Sesam
200ml Kokosmilch
Reisessig
5 Stück Pack Choi
200 g Sprossen frisch

Ingwer, Zwiebel und Roter Paprika, fein hacken. Limettenschale abreiben, alles mit der Curry Bangkok, Salz und neutralen 0,1l Rapsöl oder Sonnenblumenöl zu einer Currypaste verrühren.

Sesam kräftig rösten mit Sesamöl und etwas Currypaste verrühren und damit die Maishähnchenbrustfiletstreifen (ca. 1cm) marinieren

Kokosmilhdressing

In einer großen Pfanne das Öl heiß werden lassen. Die Hühnerstreifen einrühren, rundum scharf anbraten und wieder rausholen.

Sojasauce, Fischsoße dazu geben, kurz aufköcheln und den Bratsatz vom Pfannenboden ablösen. Mit Kokosmilch ablöschen. Die Currypaste jetzt auch in die Pfanne rühren. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen – und dabei immer rühren. Zitronensaft und Reisessig untermischen.

Pack Choi und Sprossen waschen, abtropfen lassen und auf die Teller verteilen. Mit Kokosmilhdressing marinieren danach die Maishähnchenbrustfiletstreifen darauf anrichten.

BUENOS AIRES Schweinefilet mariniert mit Rosmarin – Süßkartoffelpüree

800g Schweinefilet
2 EL Buenos Aires
800g Süßkartoffeln
2-3 Zweige Rosmarin
1 Zwiebel
1 Stange Zitronengras
0,6l Sahne
0,2l Rinderbrühe
Butter
Öl, Salz,

Schweinefilets von Sehnen befreien
2 EL Buenos Aires mit Salz und neutralem Pflanzenöl zu einer Marinade/ Paste verarbeiten.

Süßkartoffel schälen und sehr weich kochen.

Schweinefilet in Medaillons schneiden und kräftig marinieren.
Danach in der Pfanne scharf anbraten, herausnehmen und im Ofen bei 100° 15 Minuten ziehen lassen. Den Satz aus der Pfanne mit 0,2l Rinderbrühe ablöschen, reduzieren lassen danach die 0,4l Sahne aufgießen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen und mit Buenos Aires, Salz nach Geschmack würzen.

Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Süßkartoffeln durch die Kartoffelpressen drücken und mit Sahne, Butter, Rosmarin etwas Salz zu einem leichten Püree verarbeiten.

Schweinefilet aus den Ofen holen und mit dem Süßkartoffelpüree und der Buenos Aires Soße anrichten.