

MUSKATKÜRBIS SUPPE MIT GARNELEN

MUSKATKÜRBIS SUPPE MIT GARNELEN

Kürbissuppe und Garnelen sind eine schöne Kombination - wobei ich persönlich ja ohnehin gerne Garnelen als Suppeneinlage verwende. Mit Muskatkürbis und asiatischen Aromen kommen sie dabei besonders gut zur Geltung. Chili, Zitronengras, Fischsauce und Koriander - so ist die Suppe schnell fertig und super lecker an grauen Herbsttagen!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

1/4 Muskatkürbis, ca. 1kg

4 Karotten

etwas Rapsöl

800ml Wasser

Salz

1 scharfe, rote Chili

2 Stängel Zitronengras

2 Limetten

1 Zwiebel

3-4 Limettenblätter

1 Daumen großes Stück Ingwer

3-4 EL Fischsauce

1/2 Bund Koriander

250g Garnelen

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel, die Karotten, den Ingwer und den Kürbis schälen und klein würfeln. Die Zwiebel in einem ausreichend großen Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen. Die Karotten- und Kürbiswürfel dazu geben und alles mit den 800ml Wasser ablöschen. Die Zitronengrasstängel der Länge nach halbieren und zusammen mit den Limettenblättern und der in Ringe geschnittenen Chili in den Topf geben. Mit einer Prise Salz würzen und 30-40 Minuten köcheln lassen.

Die Hitze auf ein Minimum reduzieren. Die Zitronengrasstängel und die Limettenblätter entfernen und Suppe mit dem Stabixer fein pürieren.



Die Garnelen dazu geben und 4-5 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen. Mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken.

Die Muskatkürbis Suppe mit Garnelen auf passende Teller verteilen und etwas fein gehackten Koriander darüber geben.

Soulfood pur!



TOM KHA GUNG

TOM KHA GUNG

„Wir bloggen uns um die Welt“ – das hat sich die liebe Sarah vom [Knusperstübchen](#) auch für dieses Jahr wieder vorgenommen und zahlreiche Blogger haben sich ihr angeschlossen.



Bei [Tinas Tausendschön](#) ging es vor ein paar Tagen nach Dänemark – [Sarah](#) hat uns nach Belgien entführt und ich nehme euch heute mit nach Thailand. Das erste Rezept das ich vor mehr als 3 Jahren in die weiten des Internets geschickt habe war meine [Tom Kha Gai](#). Ich liebe Tom Kha Gai einfach – diese Aromen, das Zitronengras, die Kokosmilch – und das Ganze ist auch noch so einfach! Als wir 2011 in Thailand waren gab es jeden Tag eine Suppe – oft als Vorspeise, manchmal auch Mittags... ich hätte am liebsten darin gebadet. Somit erklärt es sich ja praktisch von selbst warum ich euch heute dieses Süsschen serviere.



Zutaten für 4 Personen:

300g Black Tiger Prawns (oder andere Garnelen)

200g Pilze – hier Kräuterseitlinge, sonst Austernpilze oder Champignons

2 Stangen Zitronengras

Zitronenblätter – je nach Größe 4-8 Stück

2 Limetten (oder 6 EL Limettensaft)

1 Daumen großes Stück Galgant

6 EL Fischsauce

2 kleine rote Chilischoten

400ml Kokosmilch

500ml klare Gemüsebrühe

1 kleines Bund Koriandergrün

Optional:

1 Hand voll Mangold – hat hier wunderbar gepasst

Zubereitung:

Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zusammen in den Topf geben. Das Zitronengras längst spalten und zusammen mit den Limettenblättern dazu geben. Aufkochen und den klein gewürfelten Galgant und die fein gehackte Chili zufügen. 10 Minuten köcheln lassen – in dieser Zeit schäle ich die Garnelen und entferne den Darm.



Die Pilze in sehr dünne Scheiben schneiden, den Mangold klein zupfen. Beides in die Suppe geben und bei kleiner Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen und die vorbereiteten Garnelen für 2 Minuten in der heißen Suppe garen lassen.



In passenden Schälchen anrichten. Ich stelle den klein gehackten Koriander in einem extra Schälchen auf den Tisch – wer möchte kann ihn sich über die Suppe streuen.

Wer möchte ein Schälchen?



Und weil ich damals noch keine Reiseberichte geschrieben habe gibt es hier einen kleinen kulinarischen Rückblick: Suppen, Suppen und noch mehr Suppen...



... mein Favorit in der Kategorie Abenteuerfood: getrocknete Sepia, über dem Kohlegrill erhitzt und dann durch eine Walze gezogen – sehr lecker, solltet ihr unbedingt probieren!



Und das Übliche mit großen Krebsen, frischem Fisch, Insekten zum Snacken und allem was sonst noch so auf dem Teller gelandet ist:



Da bekommt man sofort wieder Fernweh...



ASIA-NUDELTOPF IM GÄNSEFOND

ASIA-NUDELTOPF IM GÄNSEFOND

Dieses Jahr war ich mit der Resteverwertung meiner Weihnachtsgans besonders gründlich. Ich habe nämlich endlich mal daran gedacht die Karkasse nicht direkt zu entsorgen, sondern habe sie in einen großen Topf gesteckt und am nächsten Tag einen wunderbaren Fond daraus gekocht. Der wurde in drei Portionen geteilt und eingefroren. Einen Teil habe ich hier für diese leckere Suppe verwendet. Die gab es am Neujahrstag – mit Pilzen, Chili, Baby-Pak Choi und Mie Nudeln. Super einfach und ideal um den Kühlschrank ein bissl aufzuräumen.



Zutaten für 2 Personen:

1,5l Gänsefond

5 Champignons

2 Chilis

3 Baby-Pak Choi

1 kleines Stück Ingwer

2 Limetten

1 Stange Zitronengras

3 Limettenblätter

160g (Eier) Mie Nudeln (2 Platten)

Zubereitung:

Den Fond in einen ausreichend großen Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Baby-Pak Choi von welken Blättern befreien und den Rest in grobe Stücke schneiden.



Die Chili in Ringe schneiden, die Pilze in Scheiben, den Ingwer in kleine Würfel. Das Zitronengras längst aufschneiden. Alles zusammen mit den Limettenblättern in den Fond geben und 5 Minuten köcheln lassen.



Die Nudeln in die Suppe legen und den Topf vom Herd nehmen. Unter gelegentlichem Rühren quellen lassen bis die Nudeln gar sind.



Zitronengras und Limettenblätter entfernen und die Suppe mit etwas Limettensaft abschmecken. Auf zwei große, tiefe Schüsseln verteilen.

Ein gutes, kräftiges Süppchen mit tollen Aromen!



TOM KHA KÜRBIS

Tom Kha Kürbis

Tom Kha Gai ist eine meiner Lieblingssuppen (nicht umsonst war sie das erste Rezept auf meinem Blog) - Zitronengras, Limettenblätter, Kokosmilch - das sind genau meine Aromen! Gestern Abend gab es diese vegetarische Variante die ich mit Kürbis saisonal angepasst habe. Die Suppe hat so gut geschmeckt, dass sich Bessere Hälfte nicht mal beschwert hat das kein Fleisch dabei war! Leider hatte ich keinen frischen Koriander mehr, der hätte das Ganze perfekt gemacht.



Zutaten für 2 Personen:

1/2 japanischer Kürbis (Black Futsu)

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 scharfe Chilischote

1 Stange Zitronengras

3 Limettenblätter

1 Daumengroßes Stück Ingwer

250ml leichte Gemüsebrühe

400ml Kokosmilch

3 EL Fischsauce

1 Limette (3 EL Limettensaft)

5 braune Champignons

Zubereitung:

Den Kürbis in Spalten schneiden, schälen und würfeln. Auf ein Blech geben und mit etwas Öl beträufeln. Leicht salzen und für 25 Minuten bei 200°C in den Backofen schieben. Ich schiebe das Blech schon während der Vorheizphase in den Backofen.

In dieser Zeit die Gemüsebrühe aufkochen und das Zitronengras längst halbieren. Zitronengras, Limettenblätter, die in Ringe geschnittene Chili und das längst halbierte Stück Ingwer 12 Minuten darin köcheln lassen.



Ingwer, Limettenblätter und Zitronengras entfernen. Die Kokosmilch dazu geben und nochmal aufkochen.



Den gebackenen Kürbis aus dem Ofen holen.



Kürbis und Kokossuppe in den Mixer geben. Mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



Die Suppe zurück in den Topf geben und mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Die Champignons in dünne Scheiben aufschneiden und nochmal 3-4 Minuten lang köcheln lassen. Die Suppe auf die Teller verteilen - wenn ich noch frischen Koriander gehabt hätte, hätte ich ihn gehackt und über die Suppe gegeben.

Lasst es euch schmecken!



ASIATISCHE HOKKAIDO ONE-PAN PASTA

Asiatische Hokkaido One-Pan Pasta

Es ist kein Geheimnis - ich liebe one pan Pasta, ihr liebt one pan Pasta, also war es mal wieder an der Zeit für one pan Pasta. Diesmal wollte ich passend zur Saison gerne ein Stück Kürbis darin

unterbringen und ein paar Zuckerschoten haben auch noch auf ihren Einsatz gewartet. Das schreit doch mal nach einer asiatischen Variante. Mit Hähnchen, Chili, Limettenblättern und Teriyaki Sauce. Der Hammer!



Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 250g)

2 EL Erdnussöl

2 TL Tandori Masala

1 Prise Salz

etwas grob gemahlener Pfeffer

2 rote Chilis

3 Limettenblätter

60g Zuckerschoten

1/8 Hokkaido Kürbis

600 ml Gemüsebrühe

4 EL Teriyaki Sauce

1/2 Limette

1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Erdnussöl, Tandori Masala, grob gemahlenem Pfeffer und etwas Salz vermengen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Wenn es fast gar ist kommt es auf einen Teller und wird beiseite gestellt.



Die Brühe in die heiße Pfanne geben. Die Limettenblätter und die fein aufgeschnittene Chili dazu geben und das ganze aufkochen. Die Pasta in das kochende Wasser geben und den Deckel aufsetzen.



Den Kürbis schälen und klein würfeln. So kommt er nach 3-4 Minuten mit in die Pfanne. Offen köcheln lassen.



Die Zuckerschoten in Rauten schneiden und unter die Pasta mengen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Mit der Teriyaki Sauce und Limettensaft abschmecken.



Die Pasta auf die Teller verteilen, das Fleisch nochmal kurz in der heißen Pfanne schwenken und dann dazu geben. Farblich bildet das Tandori Masala einen etwas schrägen Kontrast, aber geschmacklich hat es wunderbar gepasst. Besonders die Limettenblätter haben der Pasta einen tollen asiatischen Touch gegeben.

Den Koriander fein hacken und darüber streuen.

Lasst es euch schmecken!



VIKTORIASEEBARSCH „SOUS-VIDE“ MIT ASIATISCHER NOTE

Viktoriaseebarsch „sous-vide“ mit asiatischer Note

Mein Ofen, die „sous-vide“ Funktion und frischer Fisch harmonieren ganz wunderbar miteinander. Den Lachs auf Blätterteig kennt ihr ja schon, hier gab es ein richtiges Abendessen mit Viktoriaseebarsch, Frühlingszwiebel, Chili, Limette und Limettenblättern. Dazu Brokkoli mit Mandeln und Reis. Man kann den Fisch natürlich auch bei niedriger Temperatur ganz normal sanft im Ofen garen.



Zutaten für 2 Personen:

350g Viktoriaseebarschfilet

3 Frühlingszwiebeln

1 kleine rote Chili

1 Schalotte

3 Limettenblätter

1 Limette

2 EL Zitronengrasöl

Pfeffer & Salz

1 kleiner Brokkoli

1 Hand voll ganze Mandeln

120g Reis (hier Basmati & Wildreis)

Zubereitung:

Den Fisch hatte ich schon am Vortag geholt, was ich genau damit machen wollte stand noch nicht fest. Irgendwie war mir dann nach leichter, asiatischer Küche und so habe ich die entsprechenden Zutaten aus dem Kühlschrank gesucht und mit den Vorbereitungen angefangen. Das ist nicht viel, eigentlich müssen nur die Frühlingszwiebeln, die Schalotte und die Chili in feine Ringe geschnitten werden.



Den Fisch rundherum mit Zitronengrasöl einreiben. Meine sous-vide Beutel sind scheinbar ein eher kleines Format – da muss ich bei Gelegenheit noch größere Beutel holen. Damit der Fisch hinein passt schneide ich ihn in 4 Stücken. Mit Pfeffer, Salz und Limettenabrieb würzen. Dann wandern Fisch, Frühlingszwiebel, Schalotte, Chili und die Limettenblätter in den Beutel. Vakuumieren und den Ofen mit 500ml Wasser auf 65°C vorheizen.



Wer den Fisch nicht sous vide macht sollte ihn in eine passende Auflaufform legen und für maximal 15-20 Minuten in den Ofen schieben. Sous vide braucht das Ganze 70 Minuten.



25 Minuten vor Ende der Zeit setze ich Salzwasser für den Reis auf. Ich stehe dazu – ich nehme Kochbeutelreis. Den gibt es mittlerweile in so vielen schönen Sorten und er ist wirklich einfach gemacht. Sobald er im Wasser ist braucht er 20 Minuten bei schwacher Hitze.

Für den Brokkoli befülle ich die Pfanne mit 2cm Salzwasser. Die Röschen vom Strunk schneiden und in das kochende Wasser geben.



Ab und an wenden und köcheln lassen bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.



Jetzt hacke ich die Mandeln in grobe Stücken und lasse sie in der Pfanne ein wenig mit rösten. Den Brokkoli mit etwas Zitronengrasöl, Pfeffer und dem Saft aus der halben Limette würzen.



Brokkoli und Reis auf die Teller verteilen. Den fertigen Fisch aus dem Ofen holen und den Beutel öffnen. darin hat sich einiges an Flüssigkeit gesammelt, die duftet ganz wunderbar nach Limette und kommt über den Reis.



Den Fisch aus dem Beutel auf einen extra Teller geben. Die Limettenblätter vom Fisch entfernen.



Dann jeweils 2 Stücken Fisch auf jeden Teller setzen.

Sofort servieren – dazu passt wunderbar ein südafrikanischer Weißwein, hier ein Sauvignan Blanc.



Essen ist fertig!

CURRY-ZITRONENGRAS SUPPE MIT HÄHNCHEN

CURRY-ZITRONENGRAS SUPPE MIT HÄHNCHEN

Ob es nun die beste Idee ist ausgerechnet eine Suppe für mein Event zu kochen ist fraglich, Suppen zu fotografieren ist definitiv nicht meine Königsdisziplin. Aber dieses Rezept klingt schon interessant, vor allem weil es so einfach ist... und auch ein Süppchen hat das Recht auf ein Foto. Nämlich – Jawohl! Das Rezept ist, wie schon der Ofen-Kabeljau mit der Chili-Vinaigrette, aus dem Kochbuch von Nelson Müller, Meine Rezepte für Body and Soul – diesem Buch fehlen wirklich viele Fotos. Lecker ist sie auf jeden Fall geworden, das Rezept selbst ist für die Suppe ohne Hähnchen, Nelson schlägt aber als „Gourmet Tip“ verschiedene Einlagen vor, darunter auch Geflügel. Passend zur Suppe habe ich noch Erdnussbutter-Brötchen gebacken.



Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Zitronengras

1 Frühlingszwiebel (habe ich weggelassen)

1 daumengroßes Stück Ingwer (hatte ich nicht, bei mir Galgant)

Erdnussöl

1 EL brauner Zucker

1 EL gelbe Thai-Currypaste

1 TL Tamarindenpaste

500 ml Geflügelfond (im Original 300 ml)

400 ml Kokosmilch (im Original 300 ml)

3 EL Sojasauce

2 Limettenblätter (im Original 1 Limettenblatt)

Optional:

1 Hähnchenbrustfilet

2-3 EL Limettensaft

etwas Thai-Basilikum

Zubereitung:

Ich schäle die Schalotte, den Knoblauch und den Galgant und schneide alles in dünne Scheiben. Da muss man nicht zu penibel sein, das wird später alles durch ein Sieb passiert. Wer eine Frühlingszwiebel verwendet schneidet die gleich mit in Ringe. Das Zitronengras zerstoße ich mit dem Fleischklopfer.

Dann schwitze ich die Schalotte mit dem Knoblauch im Erdnussöl an und gebe den Zucker dazu. Bei niedriger Hitze (hier Stufe 3 von 9) umrühren und Zitronengras, Galgant und ggf. die Frühlingszwiebel dazu geben. Currypaste und Tamarindenpaste zufügen und alles zusammen kurz andünsten damit die Gewürze ihre Aromen entfalten können. Mit 1 EL Currypaste wird die Suppe übrigens recht scharf, was ich persönlich ja sehr gerne mag – wer aber nicht ganz so scharf isst sollte etwas weniger Paste nehmen, Bessere Hälfte fand es gerade so noch ok.

Die Gewürze mit Geflügelfond und Kokosmilch ablöschen. Die Hitze wieder erhöhen und das Ganze kurz aufkochen lassen. Mit Sojasauce und einer Prise Salz würzen und die Limettenblätter dazu

geben. Ich lege jetzt das Hähnchenbrustfilet am Stück in die köchelnde Suppe.



Die Suppe etwas einkochen lassen, die vorgeschlagenen „auf 2/3“ erscheinen mir aber etwas viel. Ich lasse das Süppchen einfach 15 Minuten mit schräg aufgelegtem Deckel köcheln.

Das Hähnchenbrustfilet aus dem Topf nehmen und beiseite legen. Die Suppe nach und nach durch ein Sieb passieren. Die Gewürze können weg. Wenn die komplette Suppe gesiebt wurde kommt sie zurück in den Topf.



Das Hähnchenbrustfilet schneide ich in kleine Stücken – Vorsicht heiß!



Dann gebe ich das Hähnchen zurück in die Suppe. Die wird nochmal abgeschmeckt und mit etwas Limettensaft verfeinert. So kann sie serviert werden.

Ich gebe in jedes Schüsselchen noch 3-4 Blätter Thai-Basilikum, Nelson schlägt auch Koriander vor. Dazu gibt es bei mir etwas Brot / Erdnussbutter-Brötchen.

So schlecht ist das Foto am Ende gar nicht geworden (finde ich zumindest).



Lasst es euch schmecken!



TOM KHA NUA

TOM KHA NUA

Diese Suppe habe ich vor Kurzem zum Mädelsabend gekocht. Die 7-köpfige Raupe war zu Besuch und die liebt nunmal Tom Kha Süppchen. Also gab es hier eine leckere Variante mit Rindfleisch.



Zutaten für 3-4 Personen:

400g Rindersteak (vom Jungbullen, aus der Keule)

150g Champignons

2 Stangen Zitronengras

Limettenblätter - je nach Größe 4-8 Stück

2 Limetten (oder 6 EL Limettensaft)

1 Stück Galgant - in etwas daumenlang, kann aber auch etwas mehr sein da es weniger geschmacksintensiv ist als Ingwer

6 EL Fischsauce

3 kleine rote Chilischoten

2 x 400ml Kokosmilch

300 ml klare Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

1 EL braunen Zucker / Rohrzucker

1 kleines Bund Koriandergrün

Pro Portion 2-3 kleine Dattel-Cherry-Tomaten (oder andere Cocktailtomaten)

Zubereitung:

Zuerst schneide ich den Galgant in feine Würfel. Je feiner er geschnitten wird, desto besser lässt er sich später mitessen. Die Chilis schneide ich in feine Ringe, wer es nicht so scharf mag sollte die Kerne entfernen. Dann bringe ich die Kokosmilch in einem ausreichend großen Topf zum kochen und gebe den Galgant und die Chilis hinein.

Das Zitronengras schneide ich der Länge nach 2x ein (kreuzförmig) ein. Unten wird es noch 2cm lang zusammen gehalten. Ich mag es nicht wenn man später so viele Dinge in der Suppe hat die nicht mitgegessen werden können und so kann man die Zitronengrasstängel später im Stück rausangeln. Das Zitronengras und die Limettenblätter in den Topf geben.

Die Hühnerbrühe dazugeben und den Saft von beiden Limetten über dem Topf auspressen. Wenn es Bio-Limetten sind kann eine zusätzlich (geviertelt) mit im Topf auskochen - das ist die Variante die ich empfehlen würde. Den Zucker und die Fischsauce dazugeben.

Die Champignons schneide ich in viertel. Eigentlich mochte ich Scheiben immer lieber, aber irgendwie ist mir in letzter Zeit eher nach vierteln. So lasse ich das Süppchen noch 5-10 Minuten köcheln (je nach dem wie es gerade passt - wir sind am quatschen, also sind es eher 10 Minuten).

Das Steak wird in feine Streifen geschnitten und kurz vor Ende für 1-2 Minuten in die Suppe gegeben. Das reicht vollkommen aus damit es gar wird, aber noch zart bleibt. Die Korianderblätter

kleinhacken und kurz vor dem Servieren in die Suppen geben.

Die Tomatchen werden geviertelt und in die Teller oder Schüsseln geben, bzw. in einem extra Schüsselchen dazustellen. Die geviertelten Tomaten beim Servieren mit der heißen Suppe übergießen. Die kleinen Stücke werden sofort warm aber nicht zu heiß und sie verkochen / zerfallen nicht. Dadurch bleibt der fruchtig-frische Geschmack erhalten.

So kommt die Suppe auf den Tisch und kann restlos verputzt werden. Falls doch noch ein Rest bleibt... dazu kommt dann in den nächsten Tagen eine Rezeptidee!

Lasst es euch schmecken!

TOM YAM PLA

TOM YAM PLA

Nein, hier ist nicht die Katze über die Tastatur gehüpft – das nennt sich wirklich so! Tom Yam Pla ist eine typische thailändische Suppe. Es ist eine klare Suppe, sie sehr scharf und mit Fisch. Habe ich auch super lecker und in 10 Minuten fertig erwähnt?



Zutaten für 2 Vorsuppen oder 1 Hauptspeise:

1 Lachsfilet (100g)

1 voller TL Tamarinden-Paste

6 Limettenblätter

2 kleine rote Chilischoten

3 EL Fischsauce

1 L Gemüsebouillon (oder leichte Brühe)

1 Zitronengrasstängel

4 cm Galgant

etwas frischer Koriander

oder wer keinen Koriander mag: frische Petersilie

Zubereitung:

Schneller geht es kaum. Ich gebe die Gemüsebouillon zusammen mit den Limettenblättern, der Fischsauce und der Tamarindenpaste in einen Topf und bringe das Süsschen zum kochen. Während es heiß wird halbiere ich den Zitronengrasstängel der Länge nach, dann schneide ich den Galgant in dünne Scheiben und die Chilis in feine Ringe und gebe alles mit dazu. So lasse ich das Süsschen ca. 8 Minuten kochen. Es duftet jetzt bereits wunderbar würzig.

Dann schneide ich das Lachsfilet in ca. 1cm breite Streifen und gebe diese für 1 Minute in das köchelnde Süsschen. Die Zeit nutze ich um den Koriander fein zu hacken.

Dann wird die Suppe aufgetan und etwas vom frischen Koriander darüber gegeben.

Das Fernweh beginnt beim ersten Löffel...

Lasst es euch schmecken!

Dieses Rezept ist dabei beim Foodina Blog-Event

THAILÄNDISCHER RINDERBRATEN MIT SPARGEL UND REIS

THAILÄNDISCHER RINDERBRATEN MIT SPARGEL UND REIS

Dies ist mein „letztes Spargelkochen“ für diese Saison und ich habe mir etwas asiatisches überlegt. Einen thailändisch marinierten Rinderbraten mit Spargel, Pilzen und Paprika. Ein schöner Ausklang zum Saisonende und ein Gericht das einfach mal etwas Anderes ist.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

700g Rinderbraten

3 EL Tamarinden Paste

ca. 10 cm Ingwer

6 Kapseln schwarzer Kardamon

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

5 Limettenblätter

2-3 kleine rote Chilis

5-6 Champignons

4 EL Fischsauce

500-600 ml Wasser (je nach Größe des Bräters)

3 Knoblauchzehen

500g Spargel

Salz

Zucker

120g Reis

ZUBEREITUNG:

Der Ofen wird auf 150°C vorgeheizt. Den Rinderbraten reibe ich rundherum mit der Tamarinden-Paste ein. Dann lege ich ihn in den Bräter und schneide die Champignons, die Paprika und den Ingwer klein. Dazu kommen Limettenblätter, Knoblauch, Kardamon und die kleinen Chilis.

Als Sauce gebe ich Fischsauce und Wasser in den Bräter. Den Rest erledigen die Ingwerstücke, die Limettenblätter und die Tamarinden-Paste.

Dann stelle ich den Braten für 1 Stunde in den Ofen. Ab und an übergieße ich ihn mit der Sauce.

Der Reis wird gekocht, so wie man Reis kocht. Ungefähr 16 Minuten bis er gar ist.

Der Spargel wird geschält und in einer großen Pfanne mit Salz-Zucker-Wasser gekocht. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Er ist fertig wenn er sich leicht biegt sobald man ihn anhebt.

Dann nehme ich den Braten aus dem Ofen und lasse ihn 5 Minuten ruhen.



Die Sauce schmecke ich kurz ab und gebe nochmal einen Schluck Wasser dazu weil sie jetzt recht intensiv ist. Dann schneide ich den Braten auf und richte ihn mit etwas Gemüse aus dem Bräter, Reis und Sauce an.

Lasst es euch schmecken!

