



459. Chochete

Max Hälg

02. Oktober 2017

Thema: Curry-Variationen

Apéro

Geknabber
Weisswein

Salat

Curry-Reissalat mit Früchten

Suppe

Scharfe Kartoffelsuppe mit Curry

Hauptgang

Rindfleisch
an Curry-Sauce
Chinanudeln

Dessert

Mangotraum

dieses Grundrezeptes: Betty Bossy

Curry-Reissalat mit Früchten

Benötigte Zutaten (für 6 Personen):

- 240 Gramm Langkornreis
- 1 Banane
- 200 Gramm Ananas
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 80 Gramm Mayonnaise
- 150 Gramm Joghurt nature
- 4 EL Orangensaft
- 3 TL Madras-Curry
- 10 Gramm frischer Ingwer
- 80 Gramm Cashew-Nüsse
- Salz und Pfeffer



Vorbereiten:

- Den Reis im Wasser bei kleiner Hitze unter Beigabe von Salz zugedeckt köcheln lassen, bis er gar ist.
- Danach den Reis abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Die Banane und die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Orange samt weisser Haut schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Apfel halbieren, den Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Cashew-Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne anrösten.

Sauce:

- Mayonnaise, Joghurt, Orangensaft und Curry in einer Schüssel gut miteinander mischen.
- Den Ingwer mit einer feinen Raffel dazu reiben.
- Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

- Den Reis und die Früchte zur Sauce begeben und mischen.
- Bei Bedarf nochmals mit Salz und eventuell Pfeffer abschmecken.
- Auf Teller anrichten, mit Cashew-Nüssen garnieren und servieren.

Dieses Grundrezeptes: www.migusto.ch

Scharfe Kartoffelsuppe mit Curry

Benötigte Zutaten (für 4 Personen):

- 30 Gramm Butter
- 2 Zwiebeln gehackt
- 1,5 EL Curry Madras
- 700 Gramm Kartoffeln gewürfelt
- 8 dl Gemüsebouillon
- 2,5 dl Kokosmilch
- 3 Zitronenblätter (oder 1 EL Zitronensaft)
- 1 rote Peperoncini
- 1 Zucchini



Zubereiten:

- Butter erwärmen und die Zwiebeln, den Curry und die Kartoffelwürfel dünsten.
- Die Bouillon dazugeben und ablöschen, ebenso die Kokosmilch und die Zitronenblätter (oder den Zitronensaft) begeben.
- Danach alles zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- Die Zitronenblätter entfernen, anschliessend die Suppe pürieren.
- Die Suppe in die Pfanne zurückgeben und aufkochen, wenn nötig mit etwas Bouillon verdünnen.
- Die Chili und die Zucchini rüsten, in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben.
- Abschmecken und sofort servieren.

Rindfleisch an Currysauce

Benötigte Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- Etwas Olivenöl (zum Anbraten)
- ca. 2 cm frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stengel Zitronengras
- Ca. 2 bis 3 EL Curry-Madraspulver
- 1 EL schwarze Senfsamen
- 1 EL schwarze Sesamsamen
- 1,5 EL Weissweinessig
- 1 TL Salz
- Ca. 650 Gramm Rindfleisch
- 1 grosse Dose gehackte Tomaten
- 4 Kartoffeln



Vorbereiten:

- Das Rindfleisch in ca. 2 cm breite Streifen quer zur Länge schneiden.
- Die Zwiebeln und den Ingwer feinhacken.
- Den Knoblauch und den hinteren Teil des Zitronengras feinhacken.
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- **Anbraten und Garen:**
- Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten.
- Ingwer, Knoblauch und Zitronengras beifügen und mitdünsten.
- Currypulver einstreuen, danach Essig und Salz dazugeben.
- Das Fleisch nach und nach dazugeben.
- Die gehackten Tomaten dazugeben.
- Die Kartoffelwürfel, die Sesam- und Senfkörner dazu geben.
- Alles gut untereinander rühren.
- Zugedeckt ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze schmoren lassen, bis das Fleisch sehr zart ist.

Chinanudeln

Benötigte Zutaten (für 4 Personen):

- 320 Gramm asiatische Weizennudeln
- Ca. 1,5 L Rindsbouillon
- Salz nach Belieben
- ca. 2 EL Olivenöl

Zubereiten:

- Die Bouillon aufkochen und salzen nach Bedarf.
- Die Chinesischen Nudeln 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie bissfest sind.
- Danach die Nudeln abschütten, mit Kaltwasser abschrecken und gut abtropfen.
- Sofort das Olivenöl unterziehen, damit sie nicht verkleben.
- Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen und dann mit dem Rindfleisch anrichten.

Mangotraum

Benötigte Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 2 Stück frische Mangos
- 400 Gramm Rahmquark
- 3 EL Rohrzucker
- 1 dl Vollrahm sämig geschlagen
- ½ Orange, nur deren Saft
- 1 kleine Prise Salz
- Frische Zitronenmelisse- oder Pfefferminzblätter



Zubereiten:

- Die Mangos waschen und schälen.
- 1 Mango in gröbere Würfel schneiden und pürieren.
- ½ in Würfel feinere Würfel schneiden.
- ½ Mango in Streifen schneiden (für die Garnitur).
- Mango-Püree, Quark, Rohrzucker und Mangowürfel gut vermischen.
- Die kleine Brise Salz und den Orangensaft zugeben.
- Den sämig geschlagenen Rahm sorgfältig darunterziehen.
- Anschliessend in Dessertschalen abfüllen und kühl stellen.

Anrichten:

- Die Dessertschalen aus der Kühle nehmen, die Crème mit den Mangostreifen und den Zitronenmelisse- oder Pfefferminzblätter garnieren.
- Kalt servieren.

Optional:

- Vor dem Servieren die Crème mit wenig Rohrzucker bestreuen.