

Panang-Curry mit Rind, Basmati-Reis und thailändischem Gurken-Salat

 happy-mahlzeit.com/2021/09/11/panang-curry-mit-rind-basmati-reis-und-thailändischem-gurken-salat

Zutaten für 2 Personen

Für das Curry:

- 250 g Roastbeef
- 100 g Kokoscreme
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Fisch-Sauce
- 1 EL Erdnussöl
- 1 ½ TL Palmzucker
- 3 EL gelbe Panang-Currypaste
- 3 frische Kaffir-Limettenblätter
- Sesamöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Thai-Gurken-Salat:

- 1 Salatgurke
- 1/2 rote Chilischote
- 1/2 EL Soja-Sauce
- 2 EL Reis-Essig
- 25 g geröstete Erdnuskerne ohne Salz
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Thai-Fisch-Sauce
- 1 EL Rohrzucker
- 1/4 Bund Thai-Basilikum
- 1 1/2 Stängel Minze
- Salz

Für Reis und Garnitur:

- 200 g Basmati-Reis
- 1/2 rote Chilischote
- 2 frische Kaffir-Limettenblätter
- Salz

Zubereitung:

Für das Curry das Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen, in feine Tranchen schneiden, salzen, pfeffern und in Sesamöl kurz scharf anbraten. Beiseite stellen.

Kaffir-Limettenblätter abbrausen und trockenwedeln. Kokoscreme in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Erdnussöl, Panang-Currypaste und 3 Kaffir-Limettenblätter hinzugeben und alles erhitzen. Fisch-Sauce, Palmzucker und Kokosmilch einrühren, ca. 60 ml Wasser hinzufügen. Bei niedriger Temperatur ungefähr 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das Fleisch wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Reis gar kochen. Anschließend abschütten.

Für den Gurken-Salat die Chilischote waschen, trocken reiben, längs halbieren, entkernen und hacken. Chili, Soja-Sauce, Reis-Essig, Fisch-Sauce, Sesamöl und Rohrzucker zu einem Dressing vermengen. Die Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren, Kerne entfernen, in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und kurz in einem Sieb abtropfen lassen. Abgetropfte Gurke mit Dressing vermengen. Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Erdnusskerne fein hacken und mit Kräutern unmittelbar vor dem Servieren unter den Gurken-Salat heben.

Für die Garnitur restliche Kaffir-Limettenblätter der Länge nach halbieren, die harte mittlere Blattader entfernen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden.

Panang-Curry mit Rind, Basmati-Reis und Thai-Gurken-Salat auf Tellern anrichten. Mit KaffirLimettenblättern und Chili garnieren und servieren.

Rezept: Daniela Blum

Quelle: Die Küchenschlacht vom 28. September 2016

Episode: Asiatische Gerichte