

## Asiatisches Gulasch mit Blumenkohlreis und Pfannbrot von Zora Klipp

für 4 Personen



### Für die Currypaste:

- 10 g Chili
- 25 g frischer Koriander
- 25 g Zitronengras
- 5 g gemahlener Koriander
- 10 g Kreuzkümmel
- 3 g Zimt
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Knoblauch
- 20 g Ingwer
- 25 g brauner Zucker
- 80 g Zwiebel
- 400 g Kokosmilch, fettreduziert

### Für das Gulasch:

- 1000 g Rindergulasch aus der Oberschale
- 500 g Rinderbrühe
- 12 g Kokosöl

Die Zwiebel schälen und vierteln, die Chili vom Grün befreien und beim Koriander die Stiele abschneiden. Die Blätter für später beiseitelegen. Beim 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 mit Hilfe einer Küchenmaschine oder eines Pürierstabs zu einer Paste verarbeiten.

Fleisch in Würfel schneiden. Öl oder Kokosfett in einem Bräter erhitzen und das Gulasch von allen Seiten anbraten. Anschließend die Currypaste hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Nun mit der Rinderbrühe und der Kokosmilch aufgießen und etwa 1,5 Stunden mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen.

Alternativ im Schnellkochtopf anbraten, Currypaste hinzufügen, mit der Flüssigkeit aufgießen und ca. 35 Minuten lang köcheln (zweiter Garring des Schnellkochtopfes). Danach abschmecken und bei Bedarf mit Speisestärke abbinden.

**Für das Brot:**

- 15 g Skyr
- 120 g Mehl
- 3 g Hefe
- Salz

Die Hefe in 65 ml Wasser auflösen. Mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Das geht am besten mit einer Küchenmaschine, ca. 5-6 Minuten kneten lassen. Den Teig anschließend abgedeckt an einem ruhigen Ort 45 Minuten gehen lassen. Wenn dieser schön aufgegangen ist kannst du ihn in 4 einzelne kleine Teiglinge zerteilen und in kleine Bälle formen. Diese erneut 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit einem Nudelholz 4-5 mm dick ausrollen. In einer erwärmten Pfanne ca. 3 Minuten pro Seite ausbacken (ohne Öl!).

**Für den Blumenkohlreis:**

- 700 g Blumenkohl
- 8 g Öl

Den Blumenkohl vom Strunk befreien, in einem Blitzhacker zu „Reis“ mixen und in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz gar braten.