

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

RINDERFILETSTREIFEN

in Kokosmilch

Würziger Gruß
aus Asien



Dirk Luther



Rinderfiletstreifen

in Kokosmilch

ZUTATEN

RINDERFILET
500 g Rinderfilet, in Streifen
geschnitten
0,6 l Kokosmilch
1 EL rote Curry Gewürzpaste
120 g Prinzessbohnen,
schräg halbiert
100 g Zuckerschoten,
schräg halbiert

50 g Erbsen
2 große rote Chilischoten, in
Streifen geschnitten
1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
1/2 Bund Basilikum, in feine
Streifen geschnitten



RINDERFILET In einem Wok die Hälfte der Kokosmilch mit der Gewürzpaste aufkochen und 5 Minuten ruhen lassen. Die restliche Kokosmilch dazugeben, nicht umrühren und alles nochmals aufkochen lassen. Bohnen, Zuckerschoten und Erbsen hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen, bis sie knapp gar sind. Die Rinderfiletstreifen sowie die Chilistreifen, die Pfefferkörner und das Basilikum hinzufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 3 Minuten ruhen lassen. Das Ganze in eine Schüssel füllen und servieren.

Dazu passt Basmatireis.

★ MEINE EMPFEHLUNG

Statt eine fertige Curry Gewürzpaste zu verwenden, können Sie auch Ihre eigene herstellen. Hier kommt mein Rezept-Tipp.

CURRY GEWÜRZPASTE Die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Chilischoten waschen und putzen. Die Galgantwurzel sparsam schälen und fein hacken. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und die inneren Stängel in feine Röllchen schneiden. Die Limettenschale fein hacken. Die Korianderwurzeln waschen. Schalotten schälen und würfeln, Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Mörser zuerst die gerösteten Korianderkörner mit dem Salz zerstoßen. Die restlichen Zutaten dazugeben und stampfen, bis eine homogene Paste entstanden ist.

CURRY GEWÜRZPASTE
1 EL Korianderkörner
100 g frische rote Chilischoten
1 Galgantwurzel (ersatzweise Ingwer)
2 Stangen Zitronengras
etwas Schale von einer Bio-Limette
3 frische Korianderwurzeln
5 Schalotten
10 Knoblauchzehen
Salz

★ PROFITIPP

Statt Galgant können Sie auch Ingwer verwenden, dann allerdings weniger, da Ingwer deutlich schärfer ist.

• ASIATISCHER WOK •

KOCHKUNST „MADE IN CHINA“

Der Wok ist das eiserne Herzstück jeder chinesischen Küche und sowohl auf alttümlichen Kochstellen als auch in exklusiven Restaurants zuhause. Das „Kochgefäß“ ist der Inbegriff der chinesischen Kochkunst und der Erzählung nach so alt wie das Feuer selbst.

YIN UND YANG

Mit seinem schweren, gewölbten Boden ist der Wok weit mehr als nur ein Gefäß: Halb Kessel, halb Pfanne, steht der Wok für eine kulinarische Methode, die im Anbraten von verschiedenen Zutaten besteht und die nacheinander auf den Punkt gegart werden. Dabei vereint der Wok die Grundzüge der chinesischen Gastrosophie und kann sowohl für das schonende Schmoren (Ying) als auch für das scharfe Anbraten (Yang) verwendet werden. Darüber hinaus beherrscht der Wok alle weiteren Garmethoden im Handumdrehen – ob Dünsten, Dämpfen, Frittieren, Rösten oder Räuchern.

Heißer Tipp: Verwenden Sie beim Kochen im Wok stets hitzebeständiges Öl wie Erdnuss-, Soja- oder Maiskeimöl. Niemals Olivenöl oder Butter verwenden.

