

EDEKA
KOCHSCHULE

LECKER MIT LUTHER

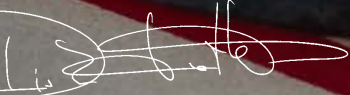
SCHWEINEFILET

auf thailändische Art mit Gemüsereis


NEUE
 REZEPTE ZUM
 SAMMELN

Mit besten Grüßen
 aus Asien




 Dirk Luther

Schweinefilet

auf thailändische Art mit Gemüsereis

Currypaste lässt sich einfach selber machen. Wenn Sie etwas überbehalten, ist der Rest im Kühlschrank einige Zeit haltbar.



Schweinefilet

CURRYPASTE

5 getrocknete rote Chilischoten
½ EL Salz
20 g Knoblauch, fein gehackt
30 g Zitronengras, fein gewürfelt

4 Schalotten, fein gewürfelt
1 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kümmel
1 EL gemahlener Kardamom
1 EL Kurkuma

ZUBEREITUNG Die Chilischoten 10 Minuten in einer Schüssel mit warmen Wasser einweichen, abgießen, fein hacken und in einen Mörser geben. Salz, Knoblauch, Zitronengras und Schalotten hinzufügen und zu einer feinen, breiigen Masse reiben. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.

ZUTATEN

FLEISCH

720 g Schweinefilet, ohne Silberhaut
4 EL Sesamöl
1 TL Kurkuma
1 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL brauner Zucker

SAUCE

2 EL Sesamöl
2 EL Currypaste
(Rezept siehe oben oder bei EDEKA kaufen)
250 ml Kokosmilch
120 g Erdnüsse, gehackt
2 EL brauner Zucker
Salz aus der Mühle

GEMÜSEREIS

300 g Jasminreis
Pflanzenöl zum Braten
5 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 Eier, verquirlt
6 Baby-Maiskolben, in feine Scheiben geschnitten
4 EL feine Karottenwürfel
1 Tomate, fein gewürfelt
2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
3 EL Sojasauce
3 EL Austernsauce
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ANRICHTEN

½ Bund Koriander, fein gehackt
1 Limette, in 6 Spalten geschnitten



FLEISCH UND SAUCE Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Das Öl mit den Gewürzen und dem Zucker verrühren, über die Fleischstücke geben und alles gründlich durchmischen. Anschließend mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten marinieren.

Für die Sauce das Sesamöl leicht erwärmen, die Currypaste darin anschwitzen, die Kokosmilch dazugeben und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Die Erdnüsse hinzufügen und mit Zucker und Salz abschmecken. Das Ganze nun weitere 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Nun das Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und in die Sauce legen.

GEMÜSEREIS Jasminreis in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken, waschen und das milchige Wasser abgießen. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einen Topf geben und mit etwa 700 ml Wasser bedecken. Jasminreis wird ohne Salz gegart. Den Topf mit einem gut schließenden Deckel zudecken und den Reis aufkochen lassen, dann den Herd auf die kleinste Stufe schalten und den Reis in etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis im geschlossenen Topf 5 bis 10 Minuten nachgaren lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Die Eier dazugeben und mit einem Holzlöffel so lange umrühren, bis sie gestockt sind. Das geschnittene Gemüse hineingeben und unter Rühren ca. 3 Minuten weiterbraten, bis es fast gar ist. Mit Soja- und Austernsauce abschmecken. Den Reis hinzufügen, alles gut vermengen und ca. 4 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN Richten Sie das Schweinefilet mit dem Gemüsereis auf vier vorgewärmten Tellern dekorativ an und garnieren Sie nach Belieben mit Koriandergrün und Limettenspalten.

Dieser Riesling vom Weingut Meyer zeigt ein fruchtbetontes Aroma. Sein Duft erinnert an Weinbergspfirsiche, Zitrusfrüchte und Äpfel. Das spannende Spiel zwischen konzentrierter Frucht, Mineralität und harmonisch eingebundener Restsüße passt perfekt zu asiatischen Gerichten mit feiner Schärfe.

