

Entencurry mit Kokos und Aprikosen und Gewürzreis

Zutaten für 2 Personen:

2 Entenbrüste mit Haut
2 EL Öl
Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 kleine Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
1 EL gewürfelter Ingwer
400 ml Kokosmilch
3 Aprikosen
2 EL gehackte Morcheln
1 EL Mango-Chutney
1 EL mildes Currypulver
1 EL Kokosraspel
4 EL süße Chilisauce
3 Kaffir-Limettenblätter
(wenn möglich)

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Haut in etwa 2 ½ cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern und in den Backofen stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Chili entkernen und ebenfalls würfeln. Das restliche Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Ente aus dem Ofen nehmen und dazugeben.

Die Aprikosen entsteinen, würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Wok geben. Alles gut vermengen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Noch einmal abschmecken.

Gewürz-Reis

Zutaten:

300 g Langkorn-Naturreis
2 Knoblauchzehen
100 g Zwiebeln
60 g getrocknete Aprikosen
1 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Zimt
Salz
800 ml Gemüsefond

1 EL gehackte Pfefferminze

Zubereitung:

Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. In einer Schüssel, mit kaltem Wasser bedeckt, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und den Reis gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Aprikosen klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin hell anschwitzen. Den Reis dazuschütten und kräftig rühren. Den leicht gesalzenen Gemüsefond angießen und alles zum Kochen bringen. Die Aprikosen unterrühren und den Reis 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, unter den fertiggegarten Reis mischen und abschmecken. Den Reis anrichten, mit gehackter Minze bestreuen und servieren.

KW 37 Karamellierte Kürbissticks**Zutaten für 2 Personen:**

500 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut)

Marinade:

1 TL geriebener Ingwer
½ TL Currypulver
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Honig
1 TL Puderzucker
3 EL geröstetes Sesamöl
1 TL helle Sesamsamen
Salz

Dip:

1 EL Crème fraîche
2 EL süße Chilisauce
2 EL Joghurt (3,5 % Fett oder nach Geschmack)
2 EL Mango-Chutney
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis halbieren, die Kerne auslösen und das Fruchtfleisch (beim Hokkaido mit Schale) in Spalten schneiden. Sämtliche Zutaten für die Marinade vermengen und den Kürbis damit gut einreiben, 20 Minuten marinieren lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit sämtliche Zutaten für den Dip miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbissticks aus dem Ofen nehmen und noch warm mit dem erfrischenden Dip servieren. Übrig gebliebene Sticks schmecken auch kalt.