Rezepte vom 28. Februar 2020

Entencurry mit Kokos und Mango

Zutaten für 2 Personen

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

- Duftreis zum Servieren

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 Mango vom Kern befreien, würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Wok geben. Alles gut vermengen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Noch einmal abschmecken und mit Duftreis servieren.

Saftiges Gulasch mit gerösteten Knödelscheiben

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 kg Rindfleisch aus der Wade oder Schulter
- 1 EL Schweine- oder Butterschmalz
- 3 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1/2 getrockneter Thymian
- 1/2 TL gemahlener Kümmel
- 2 EL Weißweinessig
- 100 ml Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin unter gelegentlichen rühren goldgelb anbraten, bis sie weich werden.

Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Das Fleisch zugeben und den Bräterinhalt vermengen. Das Fleisch nicht anbraten, sondern den Bräter sofort mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen. Bei Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

Sobald das Fleisch zart ist, das Gulasch nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Christians Semmelknödel

Zutaten für 4 Personen:

- 400g (7-8 Stück) Laugengebäck vom Vortag
- 200 ml Milch
- 100 g geräucherter Bauchspeck
- 80 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 Eier
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- 1 EL Petersilie, gehackt
- etwas Butter

Zubereitung

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden.
Die Milch aufkochen und über die Semmeln gießen.
Den Bauchspeck in Würfel schneiden und mit der Zwiebel anschwitzen, über die Semmeln geben.

Nun der Semmelmasse Eier, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie zugeben und kräftig durchkneten.

Aus dem Teig Tischtennisballgroße Knödel formen und in leicht siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Die Knödel auskühlen lassen, in Scheiben schneiden, in schäumender Butter braten und zum Gulasch servieren