

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. August 2021** ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Hanny Laubach

**Bowl mit gebratenem Rindfleisch, süßen Zwiebeln, Pak-
Choi-Gemüse und Basmati**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

300g Rindfleisch
300 g süße Zwiebeln
1 getrocknete Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Limette
1 Ingwerknolle
40 g ungesalzene Erdnüsse
2 EL Sojasauce
1 EL Kokosblütenzucker
2 EL Maisstärke
Sesamöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend quer zur Faser in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Maisstärke, Sojasauce und Pfeffer circa 15 Minuten marinieren. Inzwischen die Zwiebeln abziehen und in grobe Streifen schneiden. In einem beschichteten Topf die Erdnüsse goldbraun anrösten und beiseitestellen.

Im Wok Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Fleisch herausnehmen und im übriggebliebenen Fleischsud die Zwiebeln glasig dünsten. Kokosblütenzucker über die Zwiebeln streuen und diese karamellisieren. Chilischote hacken und mörsern. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je nach Geschmack etwas Schale abreiben und beiseitestellen. Die Zwiebeln mit etwas gemörsertem Chili, Salz und etwas Limettensaft und Limettenabrieb würzen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Ein Stück des Ingwers abschneiden, schälen, kleinschneiden und beides zu den Zwiebeln geben. Fleisch unterheben. Abgedeckt etwas ziehen lassen.

Für das Gemüse:

4 Mini-Pakchoi
1 getrocknete Chilischote
1 Limette
2 EL Sojasauce
Kokosblütenzucker, nach Bedarf
2 EL Sesamöl, zum Anbraten

Mini-Pakchoi waschen und halbieren. Strunk entfernen und die Pakchoi-Hälften in einer Grillpfanne mit Sesamöl von beiden Seiten stark anbraten. Chilischote hacken und mörsern. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je nach Geschmack etwas Schale abreiben und beiseitestellen. Den Pakchoi mit Sojasauce, etwas gemörsertem Chili und Kokosblütenzucker abschmecken. Je nach Geschmack Limettensaft und Limettenabrieb hinzufügen.

Für den Reis:

150 g Basmatireis
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Den Reis in einem Topf glasig anbraten und anschließend mit der doppelten Menge Wasser auffüllen. Etwas Salz hinzugeben und den Reis circa 10 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Reis mit der Butter verfeinern und im Topf auf einer warmen Herdplatte ruhen lassen.

Für den Dip:

1 Limette
1 getrocknete Chilischote
3 EL Sojasauce
Kokosblütenzucker, nach Bedarf

Die Chilischote hacken und mörsern. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je nach Geschmack etwas Schale abreiben und beiseitestellen. Aus Sojasauce, 1 EL Limettensaft, Limettenabrieb sowie etwas Chilipulver und Kokosblütenzucker einen Dip herstellen.

Für die Garnitur:

80 g Erdnüsse
1 Mango
1 Limette
7 Blüten der Kapuzinerkresse
Kokosblütenzucker, nach Bedarf

Die Mango schälen, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Nun die Mango in Limettensaft und etwas Kokosblütenzucker marinieren. Fleisch, Gemüse und Reis in einer Bowl anrichten. Mit marinierter Mango belegen und mit Koriander, Erdnüssen und Blüten verzieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.