

Rezept des Monats März

Mildes Thai-Curry mit Straußensteak (für 4 Personen)



Für die Sauce:

400 ml	Kokosmilch ohne Zusätze
150 ml	Orangensaft
100 ml	Wasser
1 EL, gehäuft	Currypaste
1 EL, gehäuft	Erdnussbutter
1 EL	Erdnussöl
1	Knoblauchzehe
3 EL	Sojasauce
2 EL	Fischsauce
1 EL, gehäuft	Schnittlauch
1 Prise(n)	Zitronengras
1 Prise(n)	Ingwerpulver
1 Prise(n)	Chilipulver

800 g
2 EL
1 EL
2
1 Glas
1 Glas
1 m.-große
1 kleine
3
3 EL
400 g

Außerdem:

Straußensteaks (4 Stück)
Sojasauce
Honig
Paprikaschote(n), rot
Maiskolben (klein)
Bambussprosse(n), in Streifen
Karotte(n)
Zucchini
braune Champignons
Ananas, Stücke
Reis

Zutaten:

Als erstes das Straußenfleisch im Kühlschrank in Sojasauce und Honig mind. 1/2 Stunde marinieren. Kann auch am Vorabend vorbereitet werden. Dann scharf im Wok anbraten und beiseitestellen. Durch die Marinade bekommt das Fleisch eine schöne, dunkle Zuckerkruste.

Das Gemüse schneiden. Die Stücke nicht zu klein schneiden. Das Erdnussöl erhitzen und Currypaste und Erdnussbutter hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

Mit Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen. Nach und nach die Kokosmilch dazugeben und immer erst gut verrühren, bevor man dann wieder mehr dazu gibt. Mit etwas Wasser verdünnen. Den Reis nach Anleitung aufsetzen.

Jetzt Knoblauch, Sojasauce, Fischsauce, Zitronengras, Ingwer, Chili und das Gemüse zugeben und ca. 10 - 15 Minuten kochen lassen. Das Gemüse sollte noch etwas knackig sein. Kurz vor Ende der Kochzeit Champignons, Ananas und Schnittlauch zugeben.

Noch mal abschmecken und n. B. mit Sojasauce oder Chili nachwürzen. Vorsichtig mit Salz abschmecken, weil Sojasauce und Fischsauce schon viel Salz enthalten.

Durch den Orangensaft und die Ananas kommt auch eine angenehme Süße ins Gericht.

Mit z.B. Thailändischen Duft-Reis servieren.