

Frisch gekocht

Freitag, 14. Juli 2017



Rezept von Andreas Wojta

Curry-Lungenbraten mit Erdnusssknödel und Sesamgurke



40 Minuten / aufwendig

Zutaten für 4 Personen

1 Schweinslungenbraten (600-800 g), Salz, Pfeffer, Sesamöl, 1 Zwiebel (fein geschnitten), 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 Apfel (entkernt, kleinwürfelig geschnitten), 1 Chilischote, 1/16 l Weißwein, 1/8 l Kokosmilch, 1 EL Currypulver, ca. 1/4 l Obers.

Für die Knödel: 500 g Erdäpfel (mehligkochende Sorte), 125 g Erdäpfelmehl, 3 EL Grieß, Salz; 200 g Erdnussbutter.

Für die Sesamgurke: 1 Gartengurke, Sesamöl, 1 EL schwarzer Sesam, 1 Prise Zucker, 1 EL Tafelessig, 1 angedrückte Knoblauchzehe, Salz.

Zubereitung

Den Schweinslungenbraten zuputzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Sesamöl rundum scharf anbraten und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C Heißluft in 7-8 Minuten zu einem rosa Fleischkern braten. Aus dem Rohr nehmen, in eine Alufolie wickeln und warm stellen.

Im Bratenrückstand Knoblauch und Zwiebel anschwitzen, Äpfel, Chilischote und Currypulver beifügen. Mit Weißwein ablöschen Kokosmilch zugeben und aufkochen. Obers zugießen und auf kleiner Hitze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Chilischote entfernen, die Sauce fein pürieren. Den Schweinslungenbraten in die Sauce legen und nochmals durchziehen lassen. Für die Knödelfülle die Erdnussbutter mit Hilfe zweier Kaffeelöffeln zu kleinen Kugeln formen und diese im Tiefkühler kurz anfrieren.

Die Erdäpfel kochen, schälen und noch warm pressen. Erdäpfelmehl, Grieß und Salz beimengen und zu einem Teig verkneten. Den Erdäpfelteig portionieren, mit den gefrorenen Erdnussbutterkugeln belegen und kleine Knödel formen. Die Knödel 10 bis 15 Minuten in leicht wallendem Wasser köcheln.

Die Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen und in dickere Stifte schneiden. Sesamöl mit der angedrückten Knoblauchzehe in einer Pfanne erhitzen, die Gurkenstifte und den Sesam zufügen, durchschwenken und mit etwas Essig, Zucker und Salz abschmecken.