

Thai-Curry

Zutaten:

400 g	Rinderhüfte
1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
2 EL	milde Currypaste
400 g	Kokosmilch (Dose)
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
250 g	Champignons
100 g	Cashewnusskerne
	Koriander oder Petersilie
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Sojasauce

Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, in 2cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Ingwer fein hacken.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten 1-2 Minuten anbraten. Zwiebel und Ingwer zugeben und unter Rühren 1 Minute mitbraten.
4. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Currypaste einrühren, Kokosmilch zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Inzwischen die Paprika vierteln, putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
6. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und vierteln.
7. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Champignons und Paprika zum Fleisch geben.
8. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und klein hacken.
9. Das fertige Curry mit Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.
10. In Schalen verteilen und mit den Nüssen und den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Abwandlung:

Das Curry schmeckt auch mit Hähnchenfleisch oder für die vegetarische Variante mit Blumenkohl.

Himbeer-Drink mit Minze

Zutaten:

400 g	Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
200 ml	schwarzer Johannisbeersaft
80 g	Zucker
40 ml	Orangensaft
2 Zweige	Minze
350 ml	Apfelsaft
	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Tiefgefrorene Himbeeren auftauen lassen. Einige für die Garnitur beiseitelegen.
2. Johannisbeersaft mit Zucker und Orangensaft 10 Minuten einköcheln.
3. Minzblätter abzupfen und einige davon für die Garnitur in Streifen schneiden.
4. Die Himbeeren mit den übrigen Minzblättern und dem Apfelsaft pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen und mit dem eingedickten Johannisbeersaft mischen. Kühl stellen.
5. Zum Servieren den Himbeer-Drink mit etwas Zitronensaft abschmecken und in Gläser füllen. Mit Himbeeren und Minzstreifen garnieren.