

ZWAR - Kochen am Dienstag den 11.12.2018

Rindfleisch -scharf- mit Möhrenstiften und Basmatireis Tofu - scharf - mit Möhrenstiften und Basmatireis



Zutaten:

(Berechnet für 3- 4 Portionen)

1100 g Rindfleisch - Hüftsteak
250g Bio Möhren
1 scharfe Chilischote
4-6 EL Sojasauce
50 g klein gehackte Cashew-Kerne
50 ml Sesam- oder Olivenöl
250 ml Rinderbrühe (2 TL instant)
1,5 EL Reiswein
2,5 EL Hoisinsauce
1,5 EL Speisestärke

Zutaten:

(Berechnung für 6 Personen)

350 g Basmatireis
½ TL Meersalz
675 ml Wasser

Zutaten:

(Berechnet für 2 Personen)

400 g Tofu
70g Bio Möhren
1/4 scharfe Chilischote
2 EL EL Sojasauce
25g klein gehackte Cashew-Kerne
25 ml Sesam- oder Olivenöl
125 ml Gemüsebrühe (2 TL instant)
1,5 EL Reiswein
2,5 EL Hoisinsauce
1,5 EL Speisestärke

Zubereitung:

Das Rindfleisch beim Einkauf in ca. 3 mm dicke Scheiben mit einer Maschine schneiden lassen. Vor der Zubereitung des Gerichtes die Scheiben in 3-4 mm breite und ca. 40- 50 mm lange Streifen mit dem Handmesser zuschneiden.

ZWAR - Kochen am Dienstag den 11.12.2018

Die Möhren schälen, stifen und bereitstellen.

Die Chilischote in Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Die Kerne können zur Abstimmung der Schärfe - vorsichtig- nach dem Anbraten nach Gusto hinzugefügt werden.

In einem Wok Sesam- oder Olivenöl erhitzen. Die abgetrockneten Rindfleischstifte darin von allen Seiten kräftig anbraten und die Sojasauce sowie die Rinderbrühe hinzufügen. Die Stifte im Wok permanent durchmischen. (Pfannenrühren)

Nach ca. 3 - 4 Min. die gestifteten Möhren, die Chilischotenringe und die Cashew-Kerne hinzufügen und durchmengen.

Den Reiswein und die Hoisinsauce hinzufügen. (Hoisinsauce hat eine braunrote Farbe und ist recht dickflüssig. Geschmacklich ist Hoisinsauce intensiv pikant und süßlich-scharf.)

Kann- muss nicht: Speisestärke (1/2 EL) in etwas kaltem Wasser anrühren, in das Gericht einrühren und kurz aufkochen lassen, bis alles etwas andickt.

Nun noch alles 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren werden die Chilischotenringe aus dem Gericht entfernt.

Der Reis nach der Quellreismethode in 650 ml Salzwasser (½ TL) ca. 20 Minuten kochen und etwas abdampfen lassen.

Bei der Zubereitung des Gerichtes mit dem Tofu ist genauso zu verfahren wie mit dem Rindfleisch.

Nachspeise: Bratapfel mit Mandelfüllung und Chilischokoladenüberzug an Vanilleeis



Zutaten:

(Berechnet für 6 Portionen)

- 6 Äpfel (säuerlich)
- 100 g Mandelstifte
- 30 g Zucker
- 30 g Butter
- 125 ml Weißwein
- 125 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 3 St. Zimtstangen
- 8 Kapseln Stermanis
- 1 Orange
- 1,5 EL Walnüsse (gehackt)
- 1,5 EL Mandeln (gehackt)
- 1 Tafel schwarze Chilischokolade
- 6 kleine Portionen Vanilleeis - Fertigeis

ZWAR - Kochen am Dienstag den 11.12.2018

Zubereitung:

Den Ofen für den Bratapfel auf rund 200 °C aufheizen. Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Den oberen Teil des Apfels schälen und mit Zitronensaft einreiben. Mandelstifte mit Zucker und Butter vermengen und die Äpfel damit füllen.

Bratapfel neben Bratapfel in eine Form setzen und mit dem Wein-Wasser-Gemisch untergießen. Jeden Bratapfel mit etwas Honig beträufeln. Bratapfel mit in Stücke gebrochener Zimtstange, Sternanis und geriebener Orangenschale bestreuen.

Bratäpfel im vorgeheizten Ofen rund 50 Minuten garen und dabei öfters mit der Flüssigkeit übergießen.

Die in kleine Stücke zerbröselte Chilischokolade - ca. 8- 12 mm große Brocken- im heißen Wasserbad auf ca. 50 Grad Celsius verflüssigen. (Für die Wasserbad-Variante erhitzt man einen Topf mit Wasser auf ca. 60°C. Dieser sollte etwa zu drei Vierteln gefüllt sein. Es ist wichtig, dass das Wasser nicht kocht, denn dann wäre es zu heiß für die Schoki. Den Topf vom Herd nehmen und eine Metall- oder Glasschüssel mit den Schokobrocken so in das Wasserbad stellen, dass kein Wasser hineinkommen kann. Denn Wasser und Schokolade vertragen sich nicht! Während des Schmelzvorgangs wird ab und zu mit einem Löffel umgerührt. Generell ist es wichtig, dass die Schokolade nicht zu heiß wird: Dunkle Schokolade verträgt ca. 55°C, hellere Sorten ca. 45°C.

Nach der Entnahme aus dem Backofen die Bratäpfel mit den grob gehackten Nüssen bestreuen und mit der heißen Chilischokolade halbseitig übergießen.

Dazu eine Kugel Vanilleeis auf dem Teller drapieren und ebenfalls mit ein wenig schwarzen Schokolade beträufeln.

Getränke sind nach eigenem Geschmack mitzubringen.

Es wünscht Euch

Guten Appetit!
Smaczneho! Eet smakelijk!
Qué aproveche! Bon appétit!
Enjoy your meal!
Buon appetito!

Euer

Volker Schneider