

Babi pangang mit Wok-Gemüse und gelbem Reis

Zutaten für 2 Personen

Für den Babi Pangang Fleisch-Topf:

- 200 g Schweinefleisch aus der Keule
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Stärke
- 30 g Ketchup
- 1 EL Butter
- 40 g passierte Tomaten
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

Für den gelben Reis:

- 140 g Basmati-Reis
- 700 ml Kokosmilch
- 25 g Salamblätter
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 2 TL Kurkuma
- ½ TL feines Salz

Für das Gemüse:

- 2 Baby-Pak-Choi
- 50 g grüne Bohnen
- ¼ Blumenkohl
- 2 Karotten
- 50 g Bambussprossen
- 50 g Petehbohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 60 g Tempeh
- 25 g Salamblätter
- 4 Kemirinüsse
- 75 ml Gemüsefond
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- ¼ Bund Koriander
- 30 ml Erdnussöl

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und schnetzeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Braunen Zucker mit Ketchup, passierten Tomaten und Agavendicksaft anrühren. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Fleisch in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kräftig anrösten. Die Tomatensauce angießen und aufkochen lassen. Stärke mit wenig Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Basmati-Reis mit etwa 300 ml Wasser und Kokosmilch in einem Topf aufsetzen und aufkochen lassen. Die Salam- und Keffir-Limettenblätter sowie Kurkuma dazugeben und etwa 13 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen. Den Reis am Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und mit Salz abschmecken.

Für das Wok-Gemüse die grünen Bohnen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, abseihen und in Eiswasser abschrecken. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und grob schneiden. Blumenkohl vom Grün befreien, Strunk entfernen und feine Röschen herauslösen. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Tampeh grob hacken.

Erdnussöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse, die Sprossen und Petehbohnen darin etwa 3 Minuten scharf anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und mitrösten. Tempeh hineingeben, den Fond angießen und nochmals kurz aufkochen. Die Kemirinüsse reiben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Babi pangang mit Wok-Gemüse und gelbem Reis auf Tellern anrichten.

Rezept: Sam Bakarbessy

Quelle: Die Küchenschlacht vom 03.04.2017

Episode: Leibgerichte