



Hauptgang

Riz Colonial

Rezept für 4 Personen

Zutaten :

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

200 gr	rote Peperoni, gewaschen, entkernt
200 gr	frische Ananas, in Stücke geschnitten
1	grosse Banane (150 gr)
200 gr	Reis, roh (kochfest) z.B. Uncle Bens
4 dl	Curry Rahmsauce (siehe Rezept für Curry Rahmsauce)
1 dl	Rahm
160 gr	Seeteufel-Filets sauber enthäutet
160 gr	Rindshuft handgeschnetzelt
1 EL	Erdnussöl (1)
160 gr	Schweinschuft handgeschnetzelt
1 EL	Erdnussöl (2)
1 EL	Erdnussöl (3)
	Sojasauce
	Salz und weisser Pfeffer aus der Mühle
	Kroepoek

Vorbereitung:

Curry-Rahmsauce, Reis, Fisch sowie Peperoni

Curry-Rahmsauce – gemäss separatem Rezept – zubereiten. Reis kochen und warm stellen. – Das Seeteufel-Filet in ca. 4 cm lange, fingerdicke Streifen schneiden. – Die Peperoni in ca. 4 cm lange, feine Streifen schneiden, in kochendem Wasser aufkochen und schütten. – die Banane in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zubereitung:

Curry-Sauce und Rahm

Currysauce und den Rahm zusammen aufkochen und warm stellen.

Erdnussöl (1), Schweinefleisch

In einer mittleren Teflonpfanne Erdnussöl (1) erhitzen. Das geschnitzelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer würzen, kurz kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und in einer grossen Schüssel warm stellen.

Erdnussöl (2), Rindfleisch

Die Teflonpfanne mit Erdnussöl (2) wieder erhitzen und das geschnitzelte Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, kurz kräftig anbraten, so dass das Fleisch noch rosa bleibt. Aus der Pfanne nehmen und zu dem Schweinsgeschnetzelten geben.

Erdnussöl (3), Fisch, Peperoni-, Ananasstücke sowie Bananenscheiben

Die Teflonpfanne mit Erdnussöl (3) erhitzen, die Seeteufelstreifen mit Pfeffer würzen, ganz kurz anbraten. Peperonistücke, Ananasstücke und Bananenscheiben dazugeben und kurz schwenken. – Zu dem Geschnetzelten geben.

Soja-Sauce

Die Soja-Sauce in eine grosse Teflonpfanne geben, erhitzen, alle Zutaten aus der Schüssel dazugeben, sorgfältig kurz mischen und vom Feuer nehmen.

Anrichten:

Den Reis entweder als Ring oder als länglicher Sockel in die Mitte der vorgeheizten Teller anrichten. Die Fleischmischung in den Ring oder auf den Sockel und die Curry-Rahmsauce (beim Sockel daneben) giessen oder beim Reisring separat servieren. Kroepoek dazu geben (bei Asien-Restaurant bestellen).