

KOCHEN FÜR DAS WOCHENENDE

Rezept von Reiner Neidhart, „Neidharts Küche“ aus Karben

Pot au Feu mit Mango-Ingwerdipp

Zutaten Brühe:

1 kg Rinderknochen
250 g Tafelspitz
1 Stange Lauch
100 g Sellerie
2 Stangen Staudensellerie

Zutaten Marinade:

200 g Zwiebeln
je 3 Stück Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner, Nelken und Kaffirblätter
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Zitronengras

Zutaten Fleischeinlage:

250 g Geflügelbrust
250 g Schweinefilet
1 Abrieb und Saft von einer Limone
1 TL Curry
1 Stange Zitronengras
Salz, Pfeffer

Zutaten Einlage:

2 Frühlingszwiebeln
120 g Champignons
80 g Shiitake-Pilze
2 Stiele Staudensellerie
50 g Fenchel
200 g Chinakohl
0,1 l Rapsöl
1 halbe Chilischote
Salz
120 g Nasch-Misch-Sprossen
6 Stiele Koriander
½ TL Sesamöl

Zubereitung:

Die Geflügelbrust und das Schweinefilet mit dem Abrieb und Saft der Limone, dem Curry, dem zerdrücktem Zitronengras und dem Salz und Pfeffer marinieren. Über Nacht in Folie verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Die Rinderknochen und das Gemüse für die Brühe mit den Gewürzen zum Kochen bringen. Danach die Temperatur auf 80 Grad herunter drehen. Den Tafelspitz 45-60 Minuten garen. Das Fleisch anschließend aus der Brühe nehmen und zur Seite stellen.

Die Geflügelbrust ach Minuten in der Brühe ziehen lassen und im Anschluss abgedeckt zur Seite stellen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, etwas einkochen lassen und abschmecken.

Für die Einlage Frühlingslauch, Staudensellerie, Fenchel und Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Champignons und Shiitake-Pilze in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in Rapsöl andünsten, die Chili-Schote ohne Kerne dazu geben, schwenken und salzen.

Den Tafelspitz, die gegarte Geflügelbrust und das rohe Schweinefilet in ganz dünne Scheiben schneiden. Das angedünstete Gemüse darüber verteilen und die heiße Brühe aufgießen. Die Sprossen mit dem feingeschnittenem Koriander und dem Sesamöl dazugeben.

Mango-Ingwer-Dip**Zutaten:**

200 g Joghurt
1 TL geriebenen Ingwer
Salz, Pfeffer, Curry
½ Mango

Zubereitung:

Das Joghurt mit dem Ingwer und den Gewürzen abschmecken. Die halbe, in kleine Würfel geschnittene Mango dazugeben und zum Pot au Feu servieren.