

Gemüsecurry mit Schweinefilet im Sesamteig

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Kokosraspel
6 EL Sesamöl
1 EL heller Sesamsamen
80 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Keimöl
2 EL gehackte Mandeln
0,5 l Kokosmilch
1 Chilischote
200 g Zuckerschoten
2 Stangen Staudensellerie
½ gelbe Paprikaschote
1 große Möhre
1 EL Zucker
3 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Keimöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln und Kokosraspel anschwitzen. Mit Kokosmilch aufgießen, Sesamöl untermischen und alles 5 Minuten köcheln lassen.

Die Chilischoten von Stielansatz und Samen befreien, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Sesamsamen unter die Sauce mischen. Einmal aufkochen lassen, dann sanft ziehen lassen.

Inzwischen Zuckerschoten waschen, die Enden eventuell abknipsen und die Schoten schräg halbieren. Die Selleriestangen putzen und waschen. Die Paprika waschen, Samen sowie Samenwände entfernen. Sellerie und Paprika in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Keimöl erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Die Sauce unter das Gemüse mischen und kurz aufkochen. Das Curry mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweinefilet im Sesamteig

Zutaten für 4 Personen:

1 TL heller Sesamsamen
½ TL geriebene Ingwerwurzel
3 EL Sesamöl
3 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
5 EL Weißwein
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Salz
2 Msp. Chilipulver
500 g Schweinefilet
Pfeffer aus der Mühle
2 Eiweiße
4 EL Speisestärke
½ l Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung:

Den Weißweinessig mit Zucker und Weißwein aufkochen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und unter den Wein-Essig-Dip mischen. Mit Salz und Chilipulver würzen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Eiweiße mit einem Schneebesen leicht schaumig schlagen. Den Sesamsamen, 2 EL Stärke und den Ingwer kräftig unterschlagen.

Das Pflanzenöl in einem Topf auf 180°C erhitzen. Das Fleisch in der restlichen Stärke wenden, abklopfen. Nach und nach die Fleischstücke durch den Eiweißteig ziehen und im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Schluss das Fleisch mit dem Sesamöl beträufeln. Mit Sauce und Gemüsecurry servieren.