SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Rehkeule | Kashmir | Curry | Kichererbsen | Rosenkohl

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

500 g Süßkartoffel, geschält, in walnussgroße Stücke geschnitten

700 g Kokosmilch

1 Prise(n) Safranfäden (optional)

1 Esslöffel Barbecue Salz

1 Teelöffel Heller Essig

1 Esslöffel Kashmir Curry

170 g Kichererbsen, gekocht

1 Bündel Koriander

200 g Rosenkohl

100 g Butter

1 kg Stücke aus der Rehkeule geputzt

50 g Cashews geröstet und gehackt

Für das Süßkartoffelpürée:

1. Die Süßkartoffel mit 500 g Kokosmilch und dem Safran weich kochen. Barbecue Salz und Essig zugeben und mit dem Zauberstab glatt mixen.

Für die Kichererbsen:

1. 200 g Kokosmilch mit dem Curry aufkochen und die Kichererbsen dazugeben. Den Koriander frisch gehackt kurz vor dem Anrichten unterziehen.

Für den Rosenkohl:

1. Ca. 1 - 2 L Wasser aufkochen und salzen. Die Rosenkohle halbieren und 7 Minuten kochen. In eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Fertigstellung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Gitter in den Ofen legen. Darunter ein Blech legen.

2. In einer heißen Pfanne die Butter haselnussbraun werden lassen und die Fleischstücke darin anbraten. Dabei immer leicht schwenken und in Bewegung halten. Dann die Fleischstücke je nach Dicke zwischen 4 und 8 Minuten im Ofen auf dem Gitter garen. Herausnehmen und mindesten 5 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Noch einmal die Pfanne mit der Bratbutter aufstellen und heiß werden lassen. Das Fleisch noch

einmal in der heißen Butter nachbraten und salzen. In den Cashews wälzen. Die Zutaten anrichten und das Fleisch aufschneiden und servieren.