

Weisse Beete, Banane, Curry

A. Schmaus



Rezept für 4

Zutaten

3 mittelgrosse weisse
Beeten
3 Bananen
1 rote Grapefruit
350 ml Gemüsebrühe
Curry Pulver (fruchtig, mild)
2 Limettenblätter
2 Limetten
1 Schalotte
frischer Ingwer
frischer Koriander
Salz
Honig



Zubereitung

Die Beeten gut waschen und mit grobem Meersalz in Alufolie einwickeln. Die Beete nun auf Salz setzen und im Combi-Steam MSLQ bei 185 Grad ca. 1 Stunde 20 Minuten Heissluft garen. Nach dem Garen kurz abkühlen lassen und schälen. Dann die Hälfte der weissen Beete mit Hilfe einer Gabel grob zerdrücken. Den Stampf mit etwas Salz und Pfeffer und Limettenabrieb würzen. Die andere Hälfte in mittelgrosse Würfel schneiden. Diese scharf anbraten und mit etwas Salz würzen. Die Grapefruit schälen und die einzelnen Filets herauslösen. Den Saft auffangen und die Filets auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Bananen schälen, 2 Bananen grob zerkleinern und mit der Gemüsebrühe aufkochen, die Limettenblätter, nach eigenem Geschmack frischen Ingwer und das Currypulver hinzugeben. Nun das Ganze bei milder Hitze ca. 1 Stunde leise köcheln lassen und anschliessend abpassieren. Abschmecken mit Salz, Limettensaft und etwas Grapefruitsaft, gegebenenfalls etwas Honig. Die letzte Banane in feine Würfel schneiden, mit den klein geschnittenen Grapefruitfilets vermengen und grob gehackten Koriander unterziehen, etwas Saft und Olivenöl hinzugeben. Den Beetenstampf in der Mitte des Tellers anrichten. Die Würfel und die Grapefruit-Bananenvinagrette verteilen. Den Curryfond angiessen und mit frischem Koriander ausgarnieren.

Anrichten

Garstufe

Mit Vorheizen

80 Minuten | Heissluft 185 °C