

Schweinscarré an Gemüse-Curry-Sauce

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Fleisch:

- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Zucker, braun
- 2 Esslöffel Sherry, trocken, (1)
- 2 Esslöffel Öl
- 0.5 Teelöffel Tabasco
- 0.5 Teelöffel Worcestershiresauce
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 kg Schweinscarrée, (ohne Fettdeckel, evtl. vom Metzger entfernen lassen)
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 6 Stück Nelken
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 0.5 dl Sherry, trocken, (2)

Sauce:

- 1 Stück Schalotte
- 1 Zweig Stangensellerie, mit etwas Grün
- 2 Stück Tomaten, mittel, fest
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Chutney, gehäuft, nach Belieben (z.B. Mango, Apfel oder Zwiebel)
- 0.5 dl Sherry, trocken, (3)
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Doppelrahm
- Salz, Pfeffer

Gemüse:

- 600 g Broccoli
- 3 Stück Peperoni, rot
- 0.5 Staude Stangensellerie
- 1 Stück Schalotte
- 1 Esslöffel Butter
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für 6 Personen

1. Curry, Zucker, Sherry (1), Öl, Tabasco und Worcestershiresauce zu einer Marinade rühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
2. Wenn nötig den Fettdeckel des Schweinscarrés wegschneiden. Das Fleisch rundum mit Marinade bestreichen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde, besser aber länger marinieren lassen.
3. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
4. Das Schweinscarré mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter nur moderat erhitzen – die Gewürze sollen nicht verbrennen! – und das Fleisch zuerst bei mittlerer, dann bei kleiner Hitze rundum je nach Dicke während insgesamt 10–12 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen bei 80 Grad 2–2½ Stunden gar ziehen lassen.
5. Den Bratensatz mit dem Sherry (2) auflösen. Durch ein Siebchen giessen und beiseite stellen.
6. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein hacken. Den Stangensellerie rüsten und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten quer halbieren, entkernen und klein würfeln.
7. Die Butter erhitzen. Schalotte und Stangensellerie darin andünsten. Den Curry darüber streuen und kurz mitdünsten. Tomaten, Chutney, Sherry (3), Bouillon sowie den beiseite gestellten Bratenjus beifügen. Die Sauce auf mittlerem Feuer während etwa 20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Durch ein feinmaschiges Sieb passieren, dabei das zurückgebliebene Gemüse gut ausdrücken. Die Sauce in die Pfanne zurückgeben. Den Doppelrahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz, Pfeffer sowie nach Belieben etwas Curry abschmecken.
8. Während die Sauce kocht, das Gemüse vorbereiten: Den Broccoli rüsten und in kleine Röschen teilen. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Stangensellerie rüsten und in Rädchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.
9. Die Butter erhitzen. Die Schalotte beifügen und hellgelb dünsten. Broccoli, Peperoni und Stangensellerie beifügen und im eigenen Saft knackig dünsten; nach Belieben 1–2 Esslöffel Wasser beifügen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnitur:

Kokosfett, zum Ausbacken
75 g Reismudeln

Für den Kleinhaushalt

4 Personen Currysauce in der rezeptierten Menge zubereiten, für das Gericht jedoch nur 2/3 der Menge verwenden, den Rest tiefkühlen. Das Fleisch 10 Minuten anbraten und 1 3/4–2 Stunden nachgaren lassen. 2 Personen Currysauce siehe oben, 1/3 davon für das Gericht verwenden, Rest tiefkühl

Info

Pro Portion

31 g Eiweiss
55 g Fett
9 g Kohlenhydrate
693 kKalorien
2901 kJoule

10. Für die Garnitur in einer tiefen Bratpfanne oder in einem Bräter reichlich Kokosfett erhitzen. Die Reismudeln mit einer Schere halbieren. Portionenweise in das sehr heisse Fett geben; die Nudeln quellen dabei sofort auf. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

11. Zum Servieren das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Mitte von vorgewärmten Tellern geben, das Fleisch darauf anrichten, alles mit etwas Sauce umgiessen und mit gebackenen Reismudeln garnieren.

Als Beilage passt Basmatireis.

Was man vorbereiten kann

- Die Currysauce kann bereits 2–3 Tage im Voraus zubereitet werden. Nach dem Anbraten des Fleisches gibt man dann noch den aufgelösten und gut eingekochten Bratensatz zur Sauce.
- Auch das Gemüse kann 3–4 Stunden im Voraus zubereitet werden; man sollte es jedoch nur gerade 4–5 Minuten dünsten, sodass es noch halb roh ist. Beim Abkühlen und Wiedererhitzen gart es sehr schnell durch.
- Die Reismudeln können ebenfalls im Voraus ausgebacken und später neben dem Fleisch im 80 Grad heissen Ofen aufgewärmt werden.