

Unser Oktober-Rezept

Brätkügel an Bananen-Currysauce

Das heutige Rezept erinnert ein wenig an die Kindheit. Brät ist eigentlich nichts anderes als eine Art Frischwurst. Es wird aus Muskelfleisch, Speck, Schuppeneis und Gewürzen hergestellt und ist für den raschen Verbrauch bestimmt. Brät klebt in der Regel beim Auspacken am Einwickelpapier fest.

Dies kann man verhindern, indem man das Brätstückchen ganz kurz unter warmes Wasser hält; danach löst sich das Brät von alleine vom Papier. Das in Aroma und Konsistenz zarte Kalbsbrät eignet sich ausgezeichnet auch als Füllung von Gemüse, Fleisch und pikantem Gebäck. Das wohl

typischste Gericht mit Brät ist der Ofenfleischkäse. Das Brät ist gut gekühlt nur wenige Tage haltbar; im Zweifelsfall besser tiefkühlen. Und schliesslich noch ein Tipp für den Curry, der uns -minu gegeben hat: Die Mission 21 bietet in ihrem Shop drei Sorten an. Ausgezeichnet.



Zutaten:

- 500 g Kalbsbrät
- Bouillon
- 2 Tassen Reis

Sauce:

- 1–2 Bananen (ca. 200 g)
 - 1 TL Obstessig
 - 250 g Halbfettquark
 - wenig Sambal Oelek
 - 2 TL flüssiger Honig
 - 1 TL Ingwer, frisch gerieben
 - 2 TL TL Curry
 - Salz, nach Bedarf
- Die Sauce kann mit Bouillon nach Bedarf verdünnt werden.



Für die Sauce:

Banane mit Essig beträufeln, fein zerdrücken. Restliche Zutaten begeben, verrühren, würzen und aufkochen.

TIPP: Die Sauce passt auch zu: Kalbfleisch, Geflügel, Krustentieren, Gemüse, Kartoffeln, Tofu.



Mit zwei Kaffeelöffel kleine Kugeln bilden mit dem Kalbsbrät. Wasser und Bouillon aufkochen und auf leichtem Feuer die Brätkügel 20 Min. ziehen lassen.

Reis kochen

Brätkügel abgiessen. Reis und Brätkügel auf warmen Teller servieren und mit Sauce bedecken.

