

HEN'OMBY SAOSY TELO DIPOAVTRA SY VARY VOANIO (Drei-Pfeffer-Fleisch mit Kokosreis und Gurkensalat)

Eric

Madagassische Rezepte

Der madagassische [Pfeffer](#) ist wegen seiner Qualität und des besonderen Aromas weit über die Landesgrenzen hinaus berühmt. In diesem leckerem Rezept für Rindfleisch in Sauce kommen gleich drei verschiedene Sorten madagassischen Pfeffers zum Einsatz: Eingelegter [grüner Pfeffer](#), getrockneter [schwarzer Pfeffer](#) und [wilder Urwaldpfeffer](#) (madagassisch *voatsyperyfery*) dazu. Dazu gibt es Kokosreis, eine Spezialität des Volksstammes der Sakalava an der Nordwestküste Madagaskars.

Zutaten für 3-4 Personen:

- 750 g Rinderhüfte
- 2 Dosen Kokosmilch
- etwas Mehl
- 1,5 l Wasser
- 300 g Reis
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Salz

Für die Fleischmarinade:

- 1 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL frisch gemahlener Urwaldpfeffer
- 60 g eingelegter grüner Pfeffer
- 1 EL Salz
- 125 ml Olivenöl
- 3 EL dunkle Sojasauce
- 3 EL Flüssigsüße

Für den Gurkensalat:

- eine Salatgurke
- zwei Tomaten





- drei Schalotten
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Öl
- 1 EL Essig
- Pfeffer, Salz
- 1/2 Bund Petersilie
- zwei Stiele Koriander

Und so geht's:

Das Fleisch entgegen der Faser in etwa 6 cm breite Stücke schneiden. Schwarzen Pfeffer und Urwaldpfeffer für die Marinade frisch in einer Pfeffermühle mahlen. Die Körner des grünen Pfeffers mit einer Gabel zerdrücken. Die drei Sorten Pfeffer mit Salz, Olivenöl, Sojasauce und Flüssigsüße zu einer Marinade vermischen. Das Rindfleisch gründlich damit marinieren, alles gut mit den Händen durchkneten. Das marinierte Fleisch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Fleischstücke in einer großen Sautépfanne scharf anbraten. Das Wasser und die Kokosmilch dazu geben. Nun muss das Ganze anderthalb bis zwei Stunden köcheln, damit die Flüssigkeit einreduziert und das Fleisch zart wird. In der Zwischenzeit kann der Gurkensalat zubereitet werden. Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Strunk und Inneres der Tomaten entfernen und die Tomaten in Streifen schneiden. Die drei Schalotten schälen und ganz fein würfeln. Eine Vinaigrette aus Zitronensaft, Öl, Essig und Petersilie herstellen. Koriander nur nach Geschmack zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Der Salat kann im Kühlschrank ziehen, bis das übrige Essen fertig ist.

Den Reis mit einer Dose Kokosmilch und so viel Wasser in einen Topf geben, dass er vollständig bedeckt ist. Kurkuma und Salz untermischen. Dann 25 Minuten köcheln lassen und gegebenenfalls Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Sauce in der Pfanne wird mit der Zeit dunkler. Ist die Sauce so weit eingekocht, dass man das Fleisch wieder sieht, etwas Mehl oder Saucenbinder mit dem Schneebesen einrühren. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!