



GEMÜSECURRY MIT REIS.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

FÜR DAS CURRY

½	Blumenkohl
2 EL	Rapsöl
1 geh. TL	schwarze Senfkörner
1 geh. TL	Bockshornkleesamen
1 geh. TL	Kurkuma
6	getrocknete Curryblätter
1 kl. Stück	Ingwer
2	Knoblauchzehen
6-8	Frühlingszwiebeln
1	frische rote Chilischote
1 Bund	Koriandergrün
2 mittlere	reife Tomaten
1 Dose (400 ml)	fettarme Kokosmilch
1 Dose (400 g)	Kichererbsen, abgetropft
1 Dose (225 g)	Ananasstücke
1	Zitrone

FÜR DEN REIS

300 g (1 Becher)	Basmatireis
8-10	Gewürznelken
½	Zitrone

ZUM SERVIEREN

4	ungebackene Papadams (dünnes Fladenbrot)
½ Bund	frische Minze
3 EL	Magermilchjoghurt
2	Limetten

LOS GEHT'S:

Zunächst die äußeren Blätter des Blumenkohls entfernen, den Kohl in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der Grillpfanne leicht rösten. Anschließend den Reis mit 600 ml kochendem Wasser, den Gewürznelken, der Zitronenhälfte und einer Prise Salz in den Topf geben und den Deckel auflegen. Dann das Öl im Schmortopf erhitzen und Senfkörner, Bockshornkleesamen, Kurkuma und Curryblätter unter Rühren kurz anbraten.

Währenddessen Ingwer und Knoblauch schälen und zusammen mit

den geputzten Frühlingszwiebeln, der Chilischote und den Korianderstielen (die Blätter beiseitelegen) in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Danach alles in den Schmortopf geben; es folgen die grob gehackten Tomaten. Kokosmilch, Kichererbsen, Ananas mit Saft und den Blumenkohl hinzufügen. Den Deckel auflegen und das Ganze bei starker Hitze aufkochen lassen.

Die Papadams eine bis zwei Minuten in der Mikrowelle bei 88 Wattbacken. Die Minzblätter im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Mit dem Joghurt und einem kräftigen Spritzer Limettensaft verrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft der restlichen Zitronenhälfte in das Curry pressen. Jetzt das Curry noch einmal abschmecken, mit Korianderblättern bestreuen und mit Reis, Papadams und in Spalten geschnittenen Limetten servieren.



24-STUNDEN-SERVICE: 0800 664 8233 (gebührenfrei)

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung.
Stand: 04|2024

NOVITAS BKK