SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Nils Henkel: Grünes Gemüsecurry

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten Gemüsecurry:

250 g Basmatireis

500 ml Wasser

Etwas Salz

50 g Butter

1 Kohlrabi

1 Zucchini

1 Brokkoli

1 Bündel Pak Choi

1 Bündel Frühlingslauch

60 ml Erdnussöl

Etwas Pfeffer

1 Esslöffel Koriander, fein gehackt

200 g Cashewnüsse, geröstet und gesalzen

Gewürze & Zutaten grüne Currysauce:

4 Zitronengrasstangen

2 Schalotten

25 ml Erdnussöl

100 g Riesling

40 g Koriander, frisch

250 g Gemüsefond

250 g Kokosmilch

1 Avocado, gereift

1 Teelöffel Thai Curry, grün

Etwas Salz

0.5 Teelöffel Ras el Hanout

Zubereitung Gemüsecurry

1. Den Basmatireis mit Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Dann auf kleiner Hitze mit Deckel etwa 12 Minuten weich kochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, gegebenenfalls restliches Wasser abschütten und etwas Butter unterheben.

2. Den Kohlrabi schälen und mit dem anderen Gemüse in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Das Gemüse nacheinander mit Erdnussöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung grüne Currysauce

1. Die Zitronengrasstangen und die Schalotten fein schneiden und in Erdnussöl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und um die Hälfte einkochen.

2. Die Korianderstengel und den Gemüsefond zufügen, aufkochen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

3. Den heißen Fond durch ein Sieb passieren und zusammen mit der Kokosmilch, der geschälten Avocado, den Korianderblättchen, Thaicurry und Ras el Hanout im Mixer zu einer grünen Sauce mixen. Mit Salz abschmecken und falls nötig durch ein Sieb passieren.

4. Das gebratene Gemüse mit der grünen Currysauce und gehacktem Koriander mischen und mit dem Basmatireis in tiefe Teller anrichten.