

Gemüse-Curry mit Reis-Timbale

Für 2 Personen

125 g Basmatireis	1 gelbe Paprika	2 Karotten
0,5 Brokkoli	1 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knolle Fenchel	1 Knolle Ingwer	0,5 Bund glatte Petersilie
1 EL Curry	1 Ei	100 g Frischkäse
100 g Crème-fraîche	250 ml Gemüsefond	2 EL Apfelsaft
Mehl	Butter	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Basmatireis in Salzwasser gar kochen. Die Karotten schälen und die Zucchini waschen. Beides in etwa fünf Zentimeter lange Stifte schneiden. Die Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Den Fenchel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Sonnenblumenöl im Wok erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Currypulver zu der Zwiebel geben und bei schwacher Hitze kurz anschwitzen. Die Karotten, den Fenchel, den Ingwer und die Paprika hinzufügen und kurz anbraten. Den Gemüsefond in den Wok gießen und bei schwacher Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Die Brokkoliröschen und die Zucchini dazugeben und weitere fünf Minuten garen. Den Frischkäse und den Apfelsaft unter das Gemüsecurry rühren. Etwas Mehl und etwas Butter zum Binden einrühren und eine Minute kochen lassen. Das Gemüsecurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den garen Reis abgießen. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Reis vermengen. Die Petersilie hacken und mit der Crème-fraîche zu dem Reis geben. Alles verrühren und mit dem Gemüsecurry auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans Schmidt am 02. März 2011