

Rote-Bete-Medaillons, Curry-Rahm, Zitronen-Kichererbsen

Für zwei Personen

400 g Rote Bete, vorgekocht	100 g Basmatireis	200 g halbe, kleine Kichererbsen
1 festk. Kartoffel, klein	1 kleine Karotte	1 unbehandelte Zitrone
100 g Crème-fraîche	1 TL Rohrzucker	1 TL Senfkörner
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL ganzer Kreuzkümmel	1 TL gemahlene Koriandersamen
1 TL Kardamon	1 TL Kurkuma	1 TL Zimt
1 TL Mangopulver	2 Sternanis	1 Muskatnuss
2 Lorbeerblätter	2 TL Bockshornkleeblätter	1 TL Thymian-Samen (Ajwain)
3 Msp. Stinkasant (Asafoetida)	Butterschmalz, Pfeffer, Salz	

Die Karotte und die Kartoffel schälen und klein würfeln. Die Kichererbsen waschen. Etwas Ghee in einem Topf erhitzen und die Lorbeerblätter, die Bockshornkleeblätter, einen halben Teelöffel Thymiansamen, einen Viertel Teelöffel Kardamon, den Sternanis und eine Messerspitze Stinkasant darin kurz anbraten. Die Kichererbsen dazugeben und anbraten. Mit circa einem Drittel Liter Wasser aufgießen und bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen. Die Rote Bete in circa einen Zentimeter dicke Medaillons schneiden. Eine Zitrone auspressen. Etwas Ghee in einem Topf erhitzen und einen halben Teelöffel Senfkörner hineingeben. Den Topf zudecken und warten, bis sie „hüpfen“. Einen halben Teelöffel Kreuzkümmel, die Koriandersamen, einen halben Teelöffel Kurkuma, einen Viertel Teelöffel Zimt und den Zucker darin anbraten. Dann die Medaillons kurz im Gewürzsud wenden und mit dem Saft einer halben Zitrone und 100 Milliliter Wasser aufgießen und bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen. Den Reis waschen und in circa einem Liter Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzugeben und in circa 15 Minuten gar kochen lassen. Wenn das Wasser der Kichererbsen verkocht ist, diese salzen und mit dem Saft der anderen halben Zitrone vermischen. Etwas Muskat reiben und mit etwas Pfeffer und das Mangopulver über die die Kichererbsen geben. Gegebenenfalls etwas Öl drüber geben, wenn es zu trocken sein sollte. Die Rote Bete aus dem Gewürzsud nehmen und warm stellen. Die Crème-fraîche in den Sud einrühren und einkochen lassen. Den Reis abgießen und etwas Ghee in einem Topf erhitzen. Darin den ganzen Kreuzkümmel anbraten und den Reis darin wenden. Die Rote-Bete-Medaillons mit dem Curry-Rahm, den Zitronen-Kichererbsen und dem gebratenem Cumin-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Stöbel am 23. Juli 2012