

Kohlrabi-Mangold-Curry mit Basmatireis

Für zwei Personen

400 g Kohlrabi	175 g Mangold	125 g Basmatireis
1 Lorbeerblatt	1 TL gelbe Senfkörner	1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Fenchelsamen	1 TL Kurkuma	1 TL Zucker
1 EL Mehl	250 ml Gemüsefond	50 ml Hafersahne
2 EL Erdnussöl	Zimt, Salz, Pfeffer	

Den Reis in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich waschen. Anschließend in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. Den Kohlrabi schälen und würfeln. Den Mangold putzen und in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner zugedeckt darin anbraten. Sobald die Körner anfangen zu springen, den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Hitze reduzieren, das Lorbeerblatt, den Ingwer, die Fenchelsamen, den Kurkuma, das Lorbeerblatt sowie den Zucker zugeben. Alles kurz unter Rühren anbraten. Anschließend den Kohlrabi zugeben, mit Mehl bestäuben, den Fond zugeben und circa zwölf Minuten köcheln lassen. Den Mangold zu dem Kohlrabi geben und einige Minuten mitkochen lassen. Anschließend die Hafersahne zugeben, ebenfalls kurz köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Den Basmatireis zusammen mit dem Curry auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 04. März 2013