

Kichererbsen-Curry mit Erdnuss-Reis und Ananas

Für zwei Personen

250 g Jasminreis	1 kleiner Blumenkohl	750 g Kichererbsen
250 g Feldsalat	40 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 Orangen	1 Babyananas	100 g gesalzene Erdnüsse
100 g Walnusskerne	1 TL Galgant	1 EL milde Currypaste
1 EL Soja-Margarine	2 TL Agavensirup	1 EL Feigenessig
2 EL Walnussöl	400 ml Kokosmilch	250 ml Sojareisdrink
350 ml Sojasahne	1 EL Madrascurrypulver	2 EL Zitronengraspulver
bunter Pfeffer	Salz, Pfeffer	

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser garen. Anschließend den Reis abgießen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl klein schneiden und ins kochende Wasser geben. Den Feldsalat waschen. Die Walnusskerne zerhacken. Die Orange filetieren. Für das Dressing den Feigenessig, das Walnussöl, den Agavensirup, Salz und Pfeffer verrühren und über den Feldsalat geben. Die Orangenfilets und die Walnüsse darauf verteilen. Die Currypaste in einem Topf anschwitzen, mit der Kokosmilch und der Sojasahne ablöschen. Den Ingwer von der Schale befreien und klein schneiden. Anschließend die Kichererbsen, den Ingwer, das Madrascurry-Pulver und den bunten Pfeffer dazugeben. Den Blumenkohl abgießen und zum Curry geben. Mit dem Zitronengraspulver und dem Agavensirup abschmecken. Die Erdnüsse zerhacken. Etwas Soja-Margarine in einem Topf anschwitzen, etwas Galgant und die zerhackten Erdnüsse dazugeben und den Reis hineingeben. Die Ananas von der Schale befreien und in Ringe schneiden. Anschließend in der restlichen Soja-Margarine anbraten. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Das Kichererbsen-Curry mit dem Erdnussreis, der gebratenen Ananas und dem Feldsalat mit den Walnüssen auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Britta Clausen am 14. April 2014