

Indisches Linsen-Curry mit Gewürz-Reis

Für zwei Personen

Für das Linsen-Curry:

200 g rote Linsen	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	150 g junger Spinat
1 cm Ingwer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	300 g Kokosmilch	1 TL Kurkuma
1 TL Bockshornklee	1 TL Senfsamen	3 Curryblätter
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Rapsöl	

Für den Reis:

200 g Basmatireis	1 Chilischote	1 Limette
3 Zweige Koriander	1,5 TL Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kurkuma
6 Curryblätter	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	2 Nelken
2 Kardamom Kapseln	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz

Für das Linsen-Curry:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken. Chilischote von Kernen befreien und kleinschneiden. Das Kerngehäuse der Paprika herausschneiden und die Paprika ebenfalls kleinschneiden. Den Spinat gründlich waschen und trocken tupfen. Alles zusammen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einem Topf erhitzen. Kurkuma, Bockshornklee und die Senfsamen zufügen und umrühren. Das pürierte Gemüse und die Curryblätter zufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Die Linsen dazugeben und mit 350 ml Wasser und Kokosmilch aufkochen. Ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Für den Reis:

Reis unter kaltem Wasser ausspülen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Chili, Koriander, Senfkörner, Kurkuma, Curryblätter, Zimtstange, Nelken, Kardamom Kapseln hinzufügen und kurz anbraten. Den Reis hinzufügen und mit anbraten. Mit 350 ml Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Reis aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Limettensaft zufügen und durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren, die Zimtstange, Nelken, Curryblätter und Kardamom entfernen.

Das indische Linsen-Curry mit Gewürzreis auf den Tellern anrichten und servieren.

Janka Alwon am 15. März 2017