

Gemüse-Kokos-Curry mit Basmati und Cashewkernen

Für zwei Personen

Für das Gemüsecurry:

1 große rote Paprika	2 mittelgroße Karotten	1 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 EL Kokosöl
200 g Kokosmilch	100 ml Soja-Sahne	$\frac{1}{2}$ TL milde Chiliflocken
2 TL Honig	1 EL Curry	1 TL Kurkuma
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Basmati	2 Scheiben (10 g) Ingwer	1 getrocknete Chilischote
---------------	--------------------------	---------------------------

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

30 g ungesalzene Cashewkerne

Für die Dekoration:

6 Zweige Koriander

Für das Gemüsecurry:

Das Gemüse waschen und trockentupfen. Paprika halbieren, Strunk, Innenhäute und Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten mit dem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini vom Stielansatz trennen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne schmelzen lassen, Honig, Kurkuma und Curry zugeben und verrühren. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz (!) anbraten. Chiliflocken dazugeben. Karotten und Paprika zugeben und ca. 4 Minuten schmoren lassen. Zucchini zugeben und ebenfalls schmoren lassen. Kokosmilch und Soja-Sahne zugeben und so lange bei milder Hitze köcheln lassen, bis Gemüse gar ist. Mit Salz, Curry, Honig und Chiliflocken nochmals abschmecken.

Für den Reis:

Reis mit 300 ml Wasser, Salz, Ingwer und Chili aufkochen und anschließend bei mittlerer Temperatur 15 Minuten quellen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und über das Gericht geben.

Für die Dekoration:

Koriander abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und über das Gericht geben.

Anna Maria Kester am 26. November 2018