

Linsen-Curry mit Süßkartoffel und Pak Choi

Für zwei Personen

Für das Curry:

150 g rote Linsen	2 Karotten	1 Fenchelknolle
1 Staudensellerie	1 Knollensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Orange
1 Limette	400 ml Kokosmilch	500 ml Gemüsefond
1 EL Kokosfett	1 Stange Zitronengras	3 Kaffir-Limettenblätter
1 EL Thai-Currypulver	1 Sternanis	1 Zimtstange
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel	Kokosfett	Salz, Pfeffer
----------------	-----------	---------------

Für den Pak Choi:

1 Pak Choi	Kokosfett	Salz, Pfeffer
------------	-----------	---------------

Für die Garnitur:

6 Zweige Koriander

Für das Curry:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in Kokosfett andünsten.

Karotten und Knollensellerie schälen. Staudensellerie und Fenchel putzen. Karotten, Knollensellerie, Staudensellerie und Fenchel klein schneiden, mit in die Pfanne geben und ebenfalls andünsten.

Linsen unter kaltem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Zitronengras dritteln und anklopfen.

Zitronengras, Currypulver, Sternanis, Zimtstange und Kaffir Limettenblätter hinzufügen. Limette und Orange halbieren und jeweils den Saft auspressen. Dann den Saft einer Limette, einer halben Orange sowie die Hälfte des Gemüsefonds und Hälfte der Kokosmilch hinzufügen. Alles gut verrühren und köcheln lassen. Im Laufe der Kochzeit nach und nach restlichen Fond und Kokosmilch hinzufügen und einreduzieren lassen. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen, fein würfeln und in Kokosfett braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in Kokosfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wibke Kirsten am 11. März 2021