

Gemüse-Kokos-Curry mit Basmati und Fenchel-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Curry:

½ Brokkoli	2 Karotten	1 Pastinake
1 rote Paprikaschote	300 g braune Champignons	1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
1 gelbe Chilischote	Butter	400 ml Kokosmilch
Walnussöl	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thaibasilikum	1 TL Anapurna Curry	1 Prise Oregano
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati:

150 g Basmatireis	Butter	5 g frischer Kurkuma
1 Msp. gemahlener Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchelknolle mit Grün	1 Mango	1 Zitrone
3 EL Mangoessig	1 EL Olivenöl	Salz

Für das Curry: Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Karotten und Pastinake schälen und in Stifte schneiden. Paprikaschote waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Fein hacken. Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili, Currypulver und Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Alles aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli hineingeben und bissfest garen. Anschließend aus dem Sud nehmen.

Butter in einer Pfanne auslassen und Karotten, Pastinake und Paprika hinzugeben und langsam anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli hinzugeben.

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin hinzugeben und die Champignons kross darin anbraten. Mit Oregano würzen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebel zum Curry geben und Thaibasilikum zu den Pilzen geben.

Für den Basmati: Kurkuma schälen und in Stifte schneiden. Basmati gründlich waschen.

Butter in einem Topf schmelzen, dann klein geschnittenen Kurkuma und Reis in Butter glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver würzen. 300 ml Wasser angießen und Reis 10 bis 12 Minuten bei niedriger Hitze garen.

Für den Salat: Fenchel waschen, trockentupfen und fein hobeln. Fenchelgrün fein schneiden. Mango schälen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren.

Fenchel und Mango in eine Schale geben. Zitronensaft, 1 Prise Salz, Mangoessig und Olivenöl verrühren und Fenchel und Mango damit marinieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Makrina Schneider am 29. April 2021