

Kokos-Mango-Curry mit Basmati und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati Salz

Für das Curry:

2 reife Mangos	1 Möhre	50 g Stangenbohnen
100 g Shiitake Pilze	1 Zucchini	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	1 Limette	400 ml Kokosmilch
3 EL rote Currypaste	400 ml Gemüsefond	1 Zitronengras
Salz	Pfeffer	Mühle

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	2 Eier	100 g Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Cashewkerne	½ Bund Koriander	1 rote Chilischote
2 Lauchzwiebeln		

Für den Reis:

Den Reis mit 1,5 fachen Menge Wasser und einer Prise Salz kochen.

Mangos halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen und fein pürieren. Rotes Curry in einem Topf anrösten. Zitronengras andrücken, dazu geben und mit Kokosmilch und Mangopüree ablöschen.

Knoblauch und Inger schälen und fein hacken. Möhre und Zucchini schälen und in Streifen schneiden. Shiitake ebenfalls in Streifen schneiden. Stangenbohnen (je nach Größe) in Rauten schneiden.

Möhren, Zucchini, Stangenbohnen, Shiitake, Ingwer und Knoblauch in einem Wok scharf anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Kokos-Mango-Sauce dazugeben und aufkochen lassen. Limette halbieren und Curry mit Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und blanchieren. Einen Backteig aus verquirltem Ei, Mehl, Salz und Pfeffer herstellen. Blumenkohl darin wälzen und in heißem Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien und mit Chili in schräge Ringe schneiden.

Reiß als "Türmchen" auf Teller anrichten, Curry daneben verteilen. Mit Koriander, Lauch, Chili und Cashewnüssen dekorieren und Blumenkohl separat servieren.

Jan Kapfer am 10. November 2021