

Indisches Linsen-Curry mit veganer Raita, Gewürzreis

Für zwei Personen

Für das Linsen-Curry:

125 g rote Linsen	1 grüne Chilischote	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	30 g vegane Butter
200 ml Kokosmilch	1 TL schwarze Senfkörner	½ TL Kurkuma
Salz		

Für den Gewürzreis:

250 g Basmati	Vegane Butter	½ TL gemahl. Kardamom
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Lorbeerblatt	1 Zimtstange
3 Sternanis	10 Gewürznelken	

Für die vegane Raita:

100 g Gurke	1 Limette	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	175 g veganer Joghurt	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Salz
Salz	Pfeffer	

Für das Linsen-Curry:

Die Butter bei schwacher bis mittlere Hitze in einem Topf zerlassen.

Senfkörner in den Topf geben und mit einem Deckel verschließen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und etwa 1 Teelöffel fein reiben. Sobald die Senfkörner anfangen zu platzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Offen köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Chilischote waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Dann zusammen mit Kurkuma in den Topf geben und 1-2 Minuten mit garen. Linsen hinzugeben und 2 Minuten unter Rühren garen, bis die Linsen leicht glasig werden. 300 ml Wasser und Kokosmilch hinzugeben und einmal aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren. Köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und dann mit Salz abschmecken.

Für den Gewürzreis:

Reis waschen. Vegane Butter in einem Topf zerlassen. Gewaschenen Reis und Gewürze ca. 2-3 Minuten darin anschwitzen. 500 ml Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und den Reis bei geringer Hitze ziehen lassen bis er gar ist.

Für die vegane Raita:

Gurke waschen und mit Schale in eine Schüssel reiben. Mit 1 Teelöffel Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken. Beiseitestellen. Knoblauch abziehen und pressen, Ingwer schälen und reiben. Koriander und Minze abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Veganen Joghurt in eine andere Schüssel geben, die ausgedrückte Gurke, gepressten Knoblauch, geriebenen Ingwer, gehackten Koriander und Minze dazugeben und alles verrühren. Mit Kreuzkümmel, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Linsen-Curry mit dem Reis in einen tiefen Teller geben, die Raita separat dazu stellen damit sie nicht warm wird.

Natália dos Reis Goncalves am 21. März 2022