Zucchini-Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen, Wildreis

Für zwei Personen

Für den Basmati-Wildreis:

100 g Basmati-Wildreis	Salz

Für das Zucchini-Süßkartoffel-Curry:

1 Süßkartoffel	1 Zucchini	100 g Kichererbsen
3 cm Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 Limette, davon Abrieb
1 rote Chili	30 g Erdnüsse	300 ml Gemüsefond
300 ml cremige Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 getrock. Kaffirlimettenblatt
1-2 EL Currypulver	1 TL Zucker	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati-Wildreis:

Den Reis waschen und danach in einem kleinen Topf mit 120 ml Wasser bedecken. Mit Deckel bei hoher Hitze kurz aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und 10 Minuten leicht kochen lassen. Deckel abnehmen und 5 Minuten ohne Hitze ausdampfen lassen. Reis nicht umrühren, höchstens schwenken.

Für das Zucchini-Süßkartoffel-Curry:

Erdnüsse grob hacken. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides mit einer Reibe zu einer groben Paste reiben. Chili abwaschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Ringe als Topping bereitstellen.

Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Halbkreise schneiden. Erdnüsse in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zucchini in die gleiche Pfanne geben, kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In einem Topf 1 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Süßkartoffel hinzugeben. Kurz anbraten, dann unter Rühren Knoblauch-Ingwer-Paste, Currypulver, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer zufügen und 1-2 Minuten mit anrösten. Kaffirlimettenblatt in Topf geben und mit Fond und Kokosmilch ablöschen, bis alles bedeckt ist und köcheln lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen und zum Curry geben. Alles 10-15 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Zucchini dazugeben und abschmecken. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Curry damit abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter in feine Streifen schneiden. Zum Schluss über das Curry streuen.

Curry in einem tiefen Teller mit Reis anrichten und mit Erdnüssen, Koriander und Chili garnieren.

Aaron Bettner am 01. Februar 2023