

Gemüsecurry mit Jasminreis und Mandelblättchen

Für zwei Personen

Für den Jasminreis:

200 g Jasminreis ½ TL Salz 5 Kapseln Kardamom

Für das Gemüsecurry:

250 g Brokkoli	1 Zucchini	1 rote Paprika
200 g Kichererbsen	1 Tomate	1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	3 cm Ingwer	1 Limette, Saft
100 ml Sahne	200 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond
½ TL gelbe Currypaste	1 EL Koriandersaat	½ TL Kurkuma
2 TL Currypulver	1 EL Mehl	Pflanzenöl

Für die Mandelblättchen:

2 EL Mandelblättchen

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für den Jasminreis:

Den Reis in einem Sieb gut durchwaschen bis das Wasser klar wird. Mit 400 ml gesalzenem Wasser aufkochen, Kardamom dazugeben und dann bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Für das Gemüsecurry:

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein hacken.

Kichererbsen abgießen und spülen. Brokkoli waschen und Röschen klein schneiden. Zucchini in geviertelte Scheiben schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Gemüse dazu geben und anbraten. Mit Mehl, Currypulver und Kurkuma bestäuben. Koriandersaat hinzugeben und alles kurz anrösten.

In einem Topf etwa 200 ml Wasser, Kokosmilch und Fond aufkochen lassen. Gemisch zum Gemüse in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Tomate vierteln und mit ins Curry geben. Kurz vor dem Servieren Sahne einrühren und mit Limettensaft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mandelblättchen:

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend über das Gericht streuen.

Für die Garnitur:

Blätter abzupfen und zur Dekoration benutzen.

Anna Alexander-Eichler am 02. August 2024