

Curry mit Kokos-Sambol und Kokos-Roti

Für zwei Personen

Für das Dal:

180 g rote Linsen	1 kleine Zwiebel	3 Knoblauchzehen
300 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl	1 TL Senfkörner
1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	4 getrocknete Curryblätter
Chili	Salz	

Für das Auberginen-Curry:

1 Aubergine	1 Tomate	2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel	300 ml Kokosmilch	1 TL Tafelessig
3 EL Kokosöl	4 getrocknete Curryblätter	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL Currypulver	1 TL Zucker	1 TL Salz

Für das Mango-Curry:

1 Mango	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
300 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl	4 getrock. Curryblätter
$\frac{1}{2}$ TL geröst. Currypulver	1 TL gemahl. Kardamom	1 TL Zimt
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Nelken	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesamen
$\frac{1}{4}$ TL schwarze Senfkörner	Chili	$\frac{1}{4}$ TL Salz
Pfeffer		

Für das Bohnen-Curry:

100 g grüne Bohnen	200 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für das Kokos-Sambol:

1 Kokosnuss, Fruchtfleisch	1 kleine Schalotte	1 Tomate
1 Limette, Saft	100 g Kokosflocken	4 getrock. Curryblätter
1 TL schwarze Pfefferkörner	Salz	

Für das Kokos-Roti:

1 kleine Schalotte	100 g Kokosraspeln	100 g Mehl
Salz		

Für das Dal:

Die Linsen für ca. 30 Minuten einweichen.

Zimtstange in einen heißen Topf geben. Nach ca. 1 Minute das Kokosöl und die Senfkörner hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und im Topf mitbraten.

Curryblätter, Kurkuma und etwas Chili dazugeben und kurz anschwitzen, anschließend mit Kokosmilch auffüllen, Linsen hinzugeben und köcheln lassen. Wenn die Linsen gar sind, mit Salz abschmecken.

Für das Auberginen-Curry:

Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, anschließend abtrocknen und 5 Minuten in Kokosöl in einem Topf anbraten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten und Gewürzen zu den Auberginen geben und kochen lassen bis die Aubergine gar ist.

Für das Mango-Curry:

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen, dann die schwarzen Senfkörner hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und hinzufügen. Curryblätter hinzufügen. Alles braten bis die Zwiebeln leicht braun werden. Dann geröstetes Currypulver, Kardamon, Zimt, Nelken, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Bockshornkleesamen und etwas Chili hinzufügen.

Kurz anschwitzen. Mango schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und hinzugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und kochen lassen, bis eine dickliche Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bohnen-Curry:

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend Kokosmilch und Senf zusammen mit den Gewürzen in einen Topf geben und kochen bis die Bohnen gar sind.

Für das Kokos-Sambol:

Kokosnuss öffnen und das Fruchtfleisch raspeln. Tomate klein schneiden und zur Seite stellen. Schalotte abziehen und fein schneiden, in einen Mörser geben und dort mit Pfeffer und den Curryblättern mörsern.

Limette auspressen und Saft auffangen. Mischung mit den Kokosraspeln, der Tomate und dem Limettensaft vermengen.

Für das Kokos-Roti:

Schalotte abziehen, fein schneiden und mit Kokosraspeln, Mehl und einer kräftigen Prise Salz mischen. Ca. 200 ml heißes Wasser hinzugeben bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Kugeln formen und diese in einer Pfanne ohne Öl plattdrücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Fink am 28. August 2024