Knoblauch-Ingwer-Scampi, Mango-Chutney, Basmati, Salat

Für zwei Personen		
Für den Reis:		
70 g Basmati	Safranfäden	Salz, Pfeffer
Für das Mango-Chutney:		
1 Mango	1 kleine Zwiebel	3 cm Ingwer
1 rote Chilischote	30 ml Weißweinessig	1 Sternanis
mildes Currypulver	Zucker	Öl, Salz, Pfeffer
Für die Garnelen:		
300 g Scampi mit Schale	6 Knoblauchzehen	3-4 cm Stück Ingwer
Mango-Chutney, von oben	scharfes Currypulver	Öl, Salz, Pfeffer
Für den Salat:		
60 g Wildkräutersalat	1 Bund junge Möhren	200 g bunte Cherrytomaten
1 Granatapfel	2 rote scharfe Chilischoten	200 g Fetakäse
3 EL Rotweinessig	3 EL natives Olivenöl	2 TL mittelscharfen Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	scharfes Currypulver	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:
Den Reis waschen, Reis und doppelte Menge Wasser langsam köcheln lassen. Etwas Wasser erwärmen, Safran fein schneiden und im Wasser auflösen. Wenn der Reis fast fertig ist, den Safran dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Mango-Chutney:
Chili von Trennhäuten und Kernen befreien und fein schneiden. Mango schälen, vom Kern lösen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides ebenfalls fein würfeln. Alles in Öl in einem Topf andünsten und mit Sternanis, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen und etwas einkochen lassen.
Für die Garnelen:
Scampi aus Schale lösen, den Darm entfernen.
Knoblauch abziehen in feine Scheiben schneiden, in der Pfanne in Öl anrösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitelegen, das Öl nicht weggießen.
Ingwer in feine Stifte schneiden und im aufgehobenem Öl anrösten. Curry und etwas von dem Mango-Chutney (s.o.) hinzugeben.
Scampi hinzugeben und alles gut durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für den Salat:
Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Möhren waschen und grob schneiden. Möhren im aufgehobenen Knoblauch-Öl (s.o.) braten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Tomaten halbieren und in einer Pfanne in etwas Öl kurz dünsten. Granatapfelkerne auslösen. Chilischoten von Kernen und Trennhäuten befreien und in Ringe schneiden. Feta grob zerbröseln. Thymian waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Aus Senf, Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Möhren, Granatapfel, Tomaten, Chili, Feta und dem Dressing vermengen und mit Thymian garnieren.

Adam Zych am 11. März 2024