

Curry von der Steckrübe mit Kokos-Milch und Linsen-Chips

Für 4 Personen

Für die Linsenchips:

60 g kleine feine Berglinsen Salz 1 EL Tempuramehl
weißer Pfeffer

Für das Curry:

1 Knoblauchzehe ca. 10 g Ingwer 1 rote Chilischote
400 g Möhren 400 g Steckrübe 150 g rote Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln 2 Stangen Staudensellerie 1 Bio-Limette
4 EL Öl 2 TL Tomatenmark 1 EL Currypulver
100 ml Weißwein 400 ml ungesüßte Kokosmilch Salz, Pfeffer

Die Linsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Dann Linsen abschütten und gut abtropfen lassen, das Abtropfwasser auffangen. Die Linsen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abtropfen und 1 EL der gegarten Linsen beiseite stellen. Die restlichen Linsen mit etwas Abtropfwasser und Tempuramehl zu einer dickflüssigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Linsenchips:

Die Linsenmasse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aufstreichen, die zurückgehaltenen Linsen aufstreuen und andrücken. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten goldgelb und knusprig backen. Dann aus dem Ofen nehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Für das Curry:

Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Steckrübe schälen und zuerst in 1/2 cm dünne Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße und Hellgrüne quer in 1/2 cm dünne Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, das Grün abzupfen und beiseite legen. Staudenselleriestangen quer in Stücke schneiden. Limette waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen, Knoblauch, die Hälfte des Ingwers und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Currypulver dazugeben, kurz anschwitzen, alles mit Weißwein ablöschen. Mit der Kokosmilch auffüllen, kurz aufkochen lassen, Möhren und Steckrüben hinzufügen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Nach 20 Minuten Garzeit die roten Zwiebeln, nach 25 Minuten den restlichen Ingwer, Staudenselleriestücke und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Das fertig gegarte Curry mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft abschmecken. Curry in einer Schüssel anrichten und mit Linsenchips servieren.

Michael Kempf am 18. Oktober 2013