

Gemüse-Curry mit Karotten-Limetten-Schaum

Für 4 Personen

200 g Berglinsen	300 ml Karottensaft	400 g Bio-Karotten mit Grün
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 TL milder Curry	1 TL Tomatenmark	1 Bio-Limette
Salz	200 g Staudensellerie	100 ml ungesüßte Kokosmilch
10 g Ingwerknolle	3 Zweige Koriander	1 EL Leinsamen

Die Berglinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Den Karottensaft auf die Hälfte einkochen. Die Karotten schälen. Das Grün gut waschen und aufbewahren. Die Karotten in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit Butter goldgelb bräunen. Die Linsen gut ab abtropfen (das Abtropfwasser aufbewahren!) und mit den Karottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Curry darüber stäuben und das Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit etwas Abtropfwasser der Linsen ablöschen. Die Linsen und Karotten garen, evtl. noch etwas Abtropfwasser zugeben. In der Zwischenzeit Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von einer halben Limette zum Karottensaft geben und gut mischen. Mit Salz abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen. Den Staudensellerie gut waschen, fein würfeln und zu den Linsen geben. Die Selleriewürfel sollten im fertigen Curry noch knackig sein. Anschließend die Kokosmilch dazugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Mit restlichem Limettensaft und -schale und mit dem geriebenem Ingwer abschmecken. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unterrühren. Das Curry in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit den Leinsamen und dem Karottengrün garnieren. Zum Schluss den KarottenLimetten-Schaum auf das Curry geben. Dazu passen Papadums.

Tipp:

Der Möhrenschaum wird stabiler, wenn man ihn mit 1/2 TL Lecithin (Emulgator) aufmixt.

Michael Kempf am 02. Januar 2015