

Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Curry:

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel	200 g Pastinake
200 g Steckrübe	Salz	150 g Topinambur
10 g frischer Ingwer	1 Gemüsezwiebel	3 Zweige Thymian
3 EL Erdnussöl	1 Prise Zucker	25 g Maisstärke
200 ml Mangosaft	1 EL Curry	200 ml Kokosmilch

Honig

Für den Nuss-Reis:

250 g Basmatireis	Salz	1 Stange Lauch
50 g Cashewnüsse	50 g Erdnüsse	50 g Mandeln
2 EL Erdnussöl		

Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake und Steckrübe waschen und schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die anderen geschälten Wurzelgemüse ebenfalls in hübsche Formen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

2 EL vom Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Ingwer dazugeben.

Geschnittenes Gemüse, Thymian, Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und bissfest dünsten.

Währenddessen den Gemüseschalenfond durch ein Sieb gießen.

Maisstärke mit etwas Mangosaft verrühren.

In einem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Curry dazu geben, Kokosmilch angießen, restlichen Mangosaft und ca. 150 ml vom Gemüseschalen-Fond zugeben und aufkochen.

Die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Honig abschmecken.

Nebenbei den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden.

Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln hacken.

Die Kokos-Mango-Sauce zum gedünsteten Gemüse geben und das Gemüsecurry abschmecken.

Den gekochten Reis abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

In einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Lauch darin anbraten.

Anschließend den Reis dazugeben und mitbraten.

Zuletzt die gehackten Nüsse unter den Reis mischen.

Zum Anrichten den Nuss-Reis auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Gemüse-Curry anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Dezember 2021