

Blumenkohl-Curry, Okraschoten, Kardamom-Koriander-Reis

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Curry:

500 g Blumenkohl	2 cm Ingwer	1 Mango
250 ml Gemüsefond	75 ml Kokosmilch	1 TL mildes Currypulver
½ EL Speisestärke	4-6 Safranfäden	Salz

Für den Kardamom-Koriander Reis:

75 g vorgek. Basmatireis	50 ml Gemüsefond	4 Kardamomkapseln
2 Zweige Koriander	2 cm Ingwer	2 TL Butter
Salz		

Für die Okraschoten:

100 g kleine Okraschoten	1 TL Ghee	Salz
--------------------------	-----------	------

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Die Blumenkohlröschen und -stiele in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit Eiswasser kalt abschrecken und abtropfen lassen. Safran in einem Mörser zerstoßen.

Mango schälen, entkernen und 50 g Mangofruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Gemüsefond aufkochen und mit Kokosmilch aufgießen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, dazugeben und köcheln lassen, bis die Sauce sämig bindet. Dann Mango, Currypulver und zerstoßenen Safran hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Curry mit fein geriebenem Ingwer und Salz abschmecken.

Zum Servieren den gegarten Blumenkohl in der Currysauce erwärmen.

Für den Kardamom-Koriander Reis:

Butter in einer Pfanne bräunen und mit Gemüsefond ablöschen.

Vorgekochten Reis dazugeben und Ingwer fein dazu reiben.

Kardamomkapseln andrücken und ebenfalls hinzugeben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und 2 TL Koriandergrün klein schneiden. Zum Reis hinzugeben und kurz vor dem Servieren unterheben. Mit Salz abschmecken.

Für die Okraschoten:

Die Okraschoten putzen, waschen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Ghee hinzugeben. Die Okraschoten rundherum in der Pfanne anbraten. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Braten Sie die Okraschoten nur ganz kurz an, sonst tritt zu viel Flüssigkeit aus und die Schote verliert zu viel Geschmack.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Juni 2021