

Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien, Kürbis-Stampf

Für zwei Personen

Für das Pilz-Curry:

250 g gemischte Pilze	50 g vorgegarte Maronen	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	75 ml Hafersahne	50 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste	50 ml Gemüfefond	25 ml Madeira
1-2 EL dunkle Sojasauce	25 g Rapsöl	2 Zweige Petersilie
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

200 g Muskatkürbis	100 g mehlig kochende	Kartoffeln
75 ml Hafermilch	15 g Margarine	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für das Pilz-Curry:

Die Pilze putzen und je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und in Streifen bzw. klein schneiden. Maronen je nach Größe halbieren.

Das Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Pilze zufügen und kurz mitbraten.

Dann Pilze herausnehmen.

Currypaste in die Pfanne geben, kurz braten, dann Madeira, Sojasauce, Gemüfefond, Hafersahne und Kokosmilch dazugießen und alles einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Curry damit leicht binden. Pilze und Maronen untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Zum Curry geben.

Wenn Sie die Pilze nicht ganz so klein schneiden, sondern größer lassen, dann bekommen sie eine schön gleichmäßige Farbe und behalten mehr Aroma.

Außerdem wichtig:

Pilze immer nur trocken abputzen. Wäscht man sie, saugen sie sich mit Wasser voll, wodurch Konsistenz und Geschmack verloren gehen.

Für den Stampf:

Kartoffeln und Kürbis schälen, beim Kürbis zusätzlich die Kerne entfernen. Dann beides grob würfeln und in einen Dämpfeinsatz geben.

Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 30 Minuten dämpfen. Wasser aus dem Topf abgießen, dann Hafermilch in den noch heißen Topf geben und erwärmen. Gedämpfte Kartoffeln und Kürbis zugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Margarine hinzugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerstampfen.

Wenn Sie einen Stampf oder ein Püree zubereiten wollen, dann sollten Sie das Gemüse am besten dämpfen. So bleibt der Geschmack erhalten.

Sollte der Stampf oder das Püree einmal zu flüssig sein, kann man es bei niedriger Hitze einkochen bzw. ausdämpfen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Über das Gericht streuen.

Johann Lafer am 25. Januar 2023