

Gemüse-Curry mit Safran-Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

Für das Curry:

1 Stück Ingwer	3 Schalotten	1 scharfe Chilischote
1 junge Knoblauchknolle	2 EL Butterschmalz	Rapsöl
1 EL Currypulver	0.5 EL Kurkuma	2 Zucchini
2 rote Paprikaschoten	3 kleine grüne Paprikaschoten	2 hellgrüne Spitzpaprika
1 große Fenchelknolle	1 Kopf Brokkoli	1 l Orangensaft
1 Bio-Orange	1 Bio-Limette	1 l Gemüsebrühe
Salz, Zucker		

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln	1 TL Kurkuma	0.1 g Safran
Olivenöl, Salz		

Für das Curry:

Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Schalotten pellen und in Lamellen teilen. Das Gemüse säubern und in größere Stücke schneiden. Dabei die Kerngehäuse der Paprika und Zucchini entfernen.

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk aus dem Fenchel schneiden.

Die Zitrusfrüchte säubern und die Schalen abziehen oder abreiben. Den jungen Knoblauch halbieren.

Butterschmalz und etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin Chili, Ingwer und Schalotten anschwitzen. Currypulver und Kurkuma dazugeben und leicht anrösten. Paprika, Fenchel, Zucchini und Knoblauch untermengen. Dabei alles etwas salzen und zuckern.

Orangensaft und den Saft der abgeriebenen Orange angießen und das Gemüse 2-3 Minuten schmoren lassen. Brühe dazugeben und alle Zutaten nochmals etwa 5 Minuten bissfest garen.

Das Curry mit Orangen- und Limettenschale würzen. Parallel die Brokkoli-Röschen zunächst in etwa 1 Minute blanchieren, dann abtropfen lassen und anschließend in Butterschmalz und Rapsöl braten. Sie haben eine sehr kurze Garzeit und werden erst zum Schluss mit dem restlichen Gemüse vermengt. Das Gemüse-Curry mit Limettensaft abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser mit etwas Rapsöl erhitzen und die Kartoffeln gar kochen. Beim Abgießen 2-3 EL Kochwasserauffangen. Safranfäden mit etwas Wasser in eine Schüssel oder einen Mörser geben und leicht verreiben. Safran, Kurkuma und die Kochflüssigkeit zu den Kartoffeln geben und alles grob zerstampfen und verrühren. Den Stampf mit Limettensaft und Salz abschmecken und als Beilage servieren.

Rainer Sass am 07. Mai 2021