

Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenen Garnelen

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|
| ca. 1 kg Steckrübe | 4 Schalotten | 3 Knoblauchzehen |
| 3 EL Olivenöl | 1/2 EL Currypaste | 2 TL Currypulver |
| 600 ml Kokosmilch, ungesüßt | 2 Halme Zitronengras | 5 g Ingwer |
| 1/2 Bund Koriander | 1/4 rote Chilischote | 1/2 Limette |
| 2 EL milde Sojasauce | 1 EL Honig | 2 TL Sesamöl, geröstet |
| 350 g Rosenkohl | 12 Garnelen (Größe 8/12) | Salz |
| 1 EL Kokosfett | | |

Die Steckrüben gut schälen, sodass keine holzige Schale mehr stehen bleibt. Steckrübe in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden, eine Knoblauchzehe ganz lassen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Steckrüben zugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Currypaste und Currypulver würzen.

Nach ca. 5 Minuten die Kokosmilch angießen und leicht köcheln lassen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Ingwer schälen und fein schneiden. Zitronengrasshalme und Ingwer nach ca. 10 Minuten zugeben und alles bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Chilischote fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Sojasauce mit Honig, Sesamöl, 1 Spritzer Limettensaft, Chili und Koriander zu einer Marinade vermischen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern und die Rosenkohlblätter unter das Curry heben.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und leicht salzen. In einer Pfanne Kokosfett erhitzen und die Garnelen darin braten, restliche Knoblauchzehe andrücken und mit ins Bratfett geben. Das Steckrüben-Rosenkohl-Curry in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Garnelen durch die Marinade ziehen und direkt auf dem Curry anrichten.

Tarik Rose am 25. November 2016