

Traudl's Rezept für KW 4/2015

Indisches Gemüsecurry

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln	½ TL gemahlener Kurkuma
4 EL Brat–Olivenöl	1 Lorbeerblatt
80 g Kokosraspel	Ursalz, Muskatnuss
2 getrocknete rote Chilischoten	450 g in Würfel geschnittenes Gemüse (Karotten, Kartoffeln, Pastinaken, Süßkartoffeln, Bohnen, Erbsen, Paprika)
2 EL Koriandersamen	400 ml Kokosmilch
4 Nelken	Limonen– oder Zitronensaft
10 Pfefferkörner	
1 Zimtstange	
½ TL Senfkörner	
½ TL Kreuzkümmelsamen	

Zubereitung

Eine der beiden Zwiebeln fein hacken, die andere in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Brat–Olivenöl erhitzen, die Kokosraspel unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 5 min. darin goldgelb rösten. In einer Schüssel beiseite stellen. Rote Chilischoten und Koriandersamen in derselben Pfanne anrösten. Nach 3 min. Nelken, Pfefferkörner und Zimtstange zugeben und unter ständigem Rühren 2 – 3 min. mitrösten. Die Kokosraspel aus der Schüssel untermischen. Den Pfanneninhalt zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Zwiebel, 125 ml Wasser und 400 ml Kokosmilch im Mixer pürieren. Das restliche Brat–Olivenöl in einem Topf erhitzen. Senfkörner, Kreuzkümmelsamen und gemahlene Kurkuma darin anbraten. Nach 1 min. das Lorbeerblatt und die gehackte Zwiebel unterrühren und in 10 – 15 min. braun schwitzen, etwas Muskatnuss zugeben und 5 min. mitschwitzen. 400 ml Wasser zugießen, mit Ursalz abschmecken und gut umrühren.

Das in mundgerechte Stücke geschnittene Gemüse in der Reihenfolge der benötigten Garzeit zugeben:

- zuerst die Karotten und Pastinaken
- nach weiteren 5 min. die Kartoffeln und Süßkartoffeln
- nach weiteren 5 min. die Bohnen
- ganz zum Schluss kommen die Erbsen und die Paprikaschoten dazu

Das Gemüse ohne Deckel bei niedriger Temperatur garen lassen. Mit Limonen– oder Zitronensaft abschmecken und servieren.

Dazu passt Curry– oder Yasminreis und ein Joghurt–Dip (siehe Rezept KW 2/2015)



BIOTREFF
Vilshofen