Nils Henkel: Grünes Gemüsecurry

Dauer:	40 min
Schwierigkeit:	Leicht
Zusatzinfos:	Vegetarisch

Rezept für 4 Personen:

Zutaten Gemüsecurry:

250 g	Basmatireis
500 ml	Wasser
50 g	Butter
1 Stk	Kohlrabi
1 Stk	Zucchini
1 Stk	Brokkoli
1 Bd	Pak Choy
1 Bd	Frühlingslauch
50 g	Erdnussöl
1 EL	Koriander, fein gehackt
200 g	Cashewnüsse, geröstet und gesalzen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zutaten grüne Currysauce

4	Zitronengrasstangen
2	Schalotten
20 g	Erdnussöl
100 g	Riesling
250 g	Gemüsefond
250 g	Kokosmilch
1	Avocado, gereift
40 g	Koriander, frisch
1 TL	Thaicurry, grün
½ TL	Ras el Hanout
etwas	Salz

Zubereitung

Zubereitung Gemüsecurry

1 Den Basmatireis mit Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Dann auf kleiner Hitze mit Deckel etwa 12 Minuten weich kochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, gegebenenfalls restliches Wasser abschütten und etwas Butter unterheben.

2 Den Kohlrabi schälen und mit dem anderen Gemüse in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Das Gemüse nacheinander mit Erdnussöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung grüne Currysauce

1 Die Zitronengrasstangen und die Schalotten fein schneiden und in Erdnussöl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und um die Hälfte einkochen.

2 Die Korianderstengel und den Gemüsefond zufügen, aufkochen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

3 Den heißen Fond durch ein Sieb passieren und zusammen mit der Kokosmilch, der geschälten Avocado, den Korianderblättchen, Thaicurry und Ras el Hanout im Mixer zu einer grünen Sauce mixen. Mit Salz abschmecken und falls nötig durch ein Sieb passieren.

4 Das gebratene Gemüse mit der grünen Currysauce und gehacktem Koriander mischen und mit dem Basmatireis in tiefe Teller anrichten.

Copyright © 2024 Gewürzmühle Rosenheim