



GELBES CURRY

Für 4 Personen:

Für den Reis:

250 g Basmatireis
500 ml Wasser
1/2 TL Salz

Für die Currypaste:

1 EL natives Kokosöl
1 TL Kurkuma
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 kleine Zwiebel, geschält und grob gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und grob gehackt
20 g Ingwer, geschält und grob gehackt
1 kleine Bio-Zitrone, heiß abgespült, inklusive Schale geviertelt und entkernt
50 ml Weißwein (alternativ: Wasser)
50 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1–2 getrocknete Chilies (nach Geschmack)
2 EL Ahornsirup, Grad A
1 TL Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

1 EL natives Kokosöl
6 mittlere bis große Karotten, gewaschen (oder geschält) und in Scheiben geschnitten
1 große rote Paprika, gewürfelt
400 ml Kokosmilch
ca. 200 ml Wasser
Optional: frisch gehackter Koriander zum Servieren

Den Basmatireis in einem Sieb waschen, in einen Topf mit passendem Deckel geben und Wasser und Salz hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Temperatur einstellen und den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist. Die Herdplatte gegebenenfalls ganz ausschalten, damit nichts anbrennt. Bei geschlossenem Deckel warm halten, bis das Curry fertig ist.

Für die Currypaste das Kokosöl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Kurkuma, Kreuzkümmel, gehackte Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Zitronenviertel hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und alle weiteren Zutaten hinzufügen und 3 Minuten köcheln lassen.

Den gesamten Topfinhalt in einen Standmixer geben und pürieren.

Für das Gemüse das Kokosöl in einer großen, tiefen Pfanne oder in einem Topf erhitzen. Karotten und Paprika hinzufügen und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Kokosmilch, Wasser und die Currypaste hinzufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse al dente ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basmatireis und (optional) frischem Koriander servieren.

WELLCUISINE-TIPP: Du kannst auch gleich eine größere Portion Curry zubereiten. Es hält sich in einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank 1 Woche. Alternativ kannst Du es portionsweise in einem Gefrierbeutel einfrieren.

Zeitaufwand:

ca. 40 Minuten