



GRÜNES CURRY

Für 2 Personen:

Für den Reis:

150 g Basmatireis
300 ml Wasser
1/3 TL Salz

Für die Currypaste:

40 g frischer Koriander* im Ganzen
(also mit Blättern und Stengeln),
grob gehackt plus etwas mehr
Korianderblätter zum Servieren
2 Frühlingszwiebeln, mitsamt Grün
in grobe Stücke geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält
1 EL geschälter und grob gehackter
Ingwer
2 TL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz
etwas Chilipulver oder Chiliflocken
(optional)
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
3 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

1 kleiner Brokkoli (ca. 400 g)
200 g Rosenkohl
3 mittelgroße Karotten
1 EL Olivenöl
400 ml Kokosmilch
200 ml Wasser
Salz und Zitronensaft zum
Abschmecken

Zeitaufwand:

ca. 1 Stunde

Den Basmatireis in einem Sieb waschen, in einen Topf mit passendem Deckel geben und Wasser und Salz hinzufügen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze rauf die niedrigste Temperatur einstellen und den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist. Die Herdplatte gegebenenfalls ganz ausschalten, damit der Reis nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit die Currypaste zubereiten. Dazu alle Zutaten im Hexler oder in der Küchenmaschine cremig pürieren. Falls die Mischung zu trocken ist und sich nicht gut pürieren lässt, etwas Wasser hinzufügen.

Für das Gemüse die Röschen vom Brokkoli abschneiden. Den Strunk brauchen wir für das Rezept nicht – daraus kannst Du später zusammen mit etwas Kartoffel und Karotten eine Gemüsesuppe machen, die am Ende der Garzeit püriert wird.

Den Rosenkohl waschen, Strunk abschneiden und in Hälften schneiden. Karotten gründlich waschen und in Scheiben schneiden.

Eine große und tiefe Pfanne oder einen Topf erhitzen. Olivenöl hinein geben und Brokkoli, Rosenkohl und Karotten unter Rühren 2 Minuten leicht anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und die grüne Currypaste hinzufügen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Rosenkohl bissfest ist. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das Curry zusammen mit dem Reis und etwas frisch gehacktem Koriander servieren.