

Nils Henkel: Grünes Gemüsecurry

Dauer: 40 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Vegetarisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Mixer
1 Sieb
min. 1 Topf

Gewürze & Zutaten Gemüsecurry:

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

Gewürze & Zutaten grüne Currysauce:

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

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.
-