▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Januar 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp

Eric Schwär

Gemüse-Kokos-Curry mit Limetten-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:
500 g Brokkoli
1 rote Paprika
200 g weiße Champignons
100 g Zuckerschoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
400 ml Kokosmilch
1 TL grüne Currypaste
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Röschen vom Brokkoli lösen und Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren oder je nach Größe in Viertel schneiden. Zuckerschoten putzen. In einer großen Pfanne etwa 2 EL Öl erhitzen. Brokkoliröschen, Paprika und Zuckerschoten darin anbraten. Nach etwa einer Minute Zwiebeln, Knoblauch und Champignons zugeben, weiter braten, bis die Zwiebel glasig ist. Currypaste dazugeben und kurz mitbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Auf kleiner Stufe weiter köcheln, bis Brokkoli und Paprika den gewünschten Biss haben. Limette halbieren und auspressen. Curry mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Limettensaft abschmecken

Für den Limetten-Reis:
150 g Basmati
1 Limette, Abrieb
Salz, aus der Mühle

In einem kleinen Topf mit Deckel 300 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einem Sieb abwaschen, in den Topf geben und mit Deckel ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Reis von der Hitze nehmen und noch weitere 10 Minuten quellen lassen. Schale der Limette abreiben und 1 TL zum Ende zum Reis geben. Reis mit einer Gabel etwas auflockern.

Für den Beilagen-Salat:
10 Zuckerschoten
½ Paprika
½ Limette, Saft
2 EL Kokosmilch
1 Prise Zucker
1 EL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten in Streifen schneiden. Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Limette auspressen und Saft mit Kokosmilch verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer und Olivenöl abschmecken und mit Paprika und Zuckerschoten vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.