

Rezept des Monats

MAI die Zweite

Indien trifft Europa



Kohlrabigemüse in indischen Curry

Leicht und schnell und sehr aromatisch

Zutatenliste für 4 Personen

- 3 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- Butterschmalz oder Rapsöl mit Butteraroma
- 2-3 mittelgroße Kohlrabi, 1 rote Paprika
- 2 EL Curry (je 1 TL Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma, 1 Sternanis, Schwarzer oder Kubebenpfeffer im Mörser zerreiben)
- 1 Lauchstange, 3 Lorbeerblätter
- 80 g rote Linsen, Bio-Vollkornreis oder roter Reis aus der Carmarque
- 2 EL schwarzer Sesamsamen
- 400 ml Dose Kokosmilch

So einfach gehts:

1. 1 Tasse Reis kochen, und beim warmhalten mit den Lorbeerblättern aromatisieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Scheiben schneiden und 2/3 in einer Pfanne zusammen mit 2/3 des Currys in Butterschmalz kräftig anrösten.
3. Kokosmilch zugeben umrühren und in ein hohes Gefäß geben und mit Mixer pürieren.
4. Kohlrabi schälen in Spalten schneiden, Lauch und Paprika waschen und schneiden.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kohlrabi und Lauch zugeben und andünsten.
6. Linsen und Zwiebel-Kokos-Püree (aus 2+3) zugeben und 20 Minuten garen, notfalls Wasser nachgießen und mit Salz abschmecken. Nach 10 Minuten die Paprika zugeben.
7. Für das Topping schwarzer Sesamsamen zusammen mit den restlichen Zwiebeln, Knoblauch und Curry anrösten und mit Salz abschmecken.
8. Das Topping beim anrichten auf dem Kohlrabigemüse garnieren und mit dem Reis zusammen servieren.

Alle Rezepte als Download unter: www.dorv-pannesheide.de

Wir wünschen guten Appetit



Dienstleistung
und Ortsnahe
RundumVersorgung

DORV-Laden Pannesheide – Pannesheiderstrasse 61 52134 Herzogenrath