

Liebe Köch*innen,

was gibt es heute? Oft wird mir diese Frage schon gestellt, bevor ich selbst überhaupt weiß, was es geben wird. Immerhin gibt der Kisteninhalt das Rezept vor und es braucht eine kurze fachliche Abstimmung, oft kombiniert mit einer kreativen Runde. Auf meine Gegenfrage, was denn gewünscht wird, kam ganz entschieden: „Reis!“. Alles klar, der geplante Kisteninhalt schreit förmlich nach Gemüsecurry!

„no rice, no power!“

Viel Spaß beim Nachkochen,
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 hungrige Menschen:

- Je 1 Zwiebel, Zucchini, Kohlrabi, Paprika
- ¼ Kopf Weißkraut
- ½ Süßkartoffel
- 100 g Spinat
- 100 g Chana Dal
- 1 EL Currypaste Mild
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Kokosöl
- 500 ml Pflanzendrink
- 1 TL Stärke
- 250 g Jasmin Reis
- Salz

Süßpikantes Nusstopping:

- 200 g Sonnenblumenkerne oder Nussmischung
- 30 g Zucker
- 30 ml Wasser
- 1 TL Öl nach Wahl
- Gewürzmischung nach Wahl
- Salz

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Vom Spinat nur den Strunk entfernen und waschen. Zwiebeln, Süßkartoffel, Kohlrabi, Chana Dal und Weißkraut in Kokosöl 3 Min. scharf anbraten. Currypaste und -pulver kurz mitrösten. Mit Pflanzendrink aufgießen und 10 Min. köcheln lassen. Stärke in kaltem Wasser anrühren und Sauce damit abbinden. Restliches Gemüse bis auf Spinat begeben und 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren Spinat unterrühren.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Nüsse begeben, mit Wasser ablöschen und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit verdampfen lassen. So lange rösten, bis die Nüsse etwas Farbe haben. Öl und Gewürzmischung zugeben, vermengen und ausgebreitet auskühlen lassen. Wenn ausgebreitet und noch warm nach Belieben salzen.