

Fruchtiges Kohlrabi-Erdnuss-Curry mit Couscous

Liebe Köch*innen,

dieses Gemüse-Curry zeichnet sich durch sein buntes Erscheinungsbild aus und es lohnt sich, besonderen Wert darauf zu legen, das Gemüse nicht zu übergaren – mit ein wenig Biss verdoppelt sich der Genuss. Ganz unbemerkt profitieren wir dabei zusätzlich von den Inhaltsstoffen der bunten Gemüsemischung. Während der Kohlrabi eine Menge Magnesium enthält, liefern die Zucchini uns Kalium – beides wichtige Mineralstoffe zur Aufrechterhaltung einer normalen Muskelfunktion sowie eines funktionierenden Stoffwechsels. Da Currypaste und Erdnussauce das Gericht ohne große Beihilfe harmonisch würzen, ist dieses Rezept unkompliziert für den Alltag und sogar für Kochmuffel geeignet.

Einen guten Appetit wünscht,

Tina Richter



Zutaten (für ca. 4 Personen)

- 1 Kohlrabi, geschält
- 2 kleine Zucchini, in Scheiben
- 3 Tomaten, grob gewürfelt
- ½ Bund Lauchzwiebeln, in feinen Ringen
- Sesamöl
- 2 TL gelbe Currypaste (Genießermanufaktur)
- 1/3 Glas Erdnussauce Saté (Sanchon)
- 250 g Dinkel Vollkorn Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Gurke
- 125 g Joghurt
- 1 Handvoll Erdnüsse geröstet, gehackt
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Salz

Zubereitung:

Zuerst für den Gurken-Joghurt-Salat, die Gurken in 2 cm lange Stifte schneiden, in ein Sieb geben und kräftig einsalzen.

Den Kohlrabi in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen, der ausreichend groß ist, dass das ganze Gemüse reinpasst. Die Currypaste darin anschwitzen. Nach ein paar Minuten die Kohlrabi-Würfel dazugeben, kurz bei hoher Hitze anbraten. Mit 1 TL Salz würzen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis das Gemüse nur noch leicht bissfest ist. Zucchini-scheiben & Tomatenwürfel dazugeben, die Erdnussauce einrühren, noch einmal nachsalzen und weiter mit geschlossenem Deckel köcheln, bis die Zucchini gar sind – nicht zu lange, sie werden schnell zu weich.

In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Gurken im Sieb so gut es geht ausdrücken, mit dem Joghurt, 1 EL Sesamöl, den gehackten Erdnüssen und der Hälfte der gehackten Petersilie vermischen.

Kurz vor Schluss noch die Frühlingszwiebelringe und die gehackte Petersilie in das Curry einrühren. Zusammen mit dem Vollkorn-Couscous anrichten und den Gurken-Joghurt-Salat als kleine, erfrischende Beilage anrichten – gut auch, um die leichte Schärfe, welche die Currypaste mit sich bringt für sensible Gaumen noch etwas abzumildern.