Rezept

Gemüsecurry India 2. ein würziges, etwas anspruchsvolleres Rezept

45 min | 4 Pers

Zutaten

1-2 EL	Ghee oder Erdnussöl
2 TL	Kreuzkümmel ganz
1 TL	Senfkörner schwarz
1 TL	Curryblätter
1-2 cm	frischen Ingwer
3	Karotten
1	Zwiebel
100g	Kefen
1	Knoblauchzehe
2	grosse Kartoffeln (fest kochend)
5 dl	Kokosmilch
1 Dose	Kichererbsen
1 EL	Curry India
	Meersalz
2 Prisen	Asa Fötida

Vorbereitung

1. Karotten in 2-3 cm lange Stängeli schneiden (nicht zu dünn)
2. Zwiebel in grosse Stücke schneiden
3. Knoblauchzehe pressen
4. Ingwer schälen und fein hacken
5. Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden
6. Kefen fädeln, falls notwendig
7. Kokosmilch öffnen
8. Die Dose mit den Kichererbsen öffnen und gut abspühlen (falls Sie getrocknete Kichererbsen verwenden möchten, sollten Sie sie über Nacht einweichen und seperat weich kochen)

Zubereitung

1. Ghee oder Erdnussöl in einem Wok oder grosser Pfanne erhitzen.
2. Kreuzkümmel, Senfsamen und Ingwer in Ghee zusammen anrösten , bis es fein duftet und die Senfsamen anfangen zu springen. Hitze etwas reduzieren.
3. Karotten und Zwiebel beigeben und unter ständigem rühren gut darin andünsten. So lange bis die Zwiebel glasig ist. ACHTUNG : die Gewürze dürfen nicht anbrennen, da sie sonst bitter werden ! Wenn nötig einen Schluck Wasser dazu giessen.
4. Knoblauch und die Kartoffelwürfel dazu geben und alles zusammen kurz weiter dünsten.
5. 1 EL Curry India darüber streuen. Alles gut mischen und nur ein paar Sekunden anziehen lassen.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen.
7. Kokosmilch dazu geben, umrühren und die Pfanne wieder zurück auf den Herd schieben.
8. Die Curryblätter darunter mischen und eine Prise Asa Fötida darüber streuen (lassen Sie sich nicht durch den sehr intensiven Geruch davon abhalten, er verflüchtigt sich beim Kochen sehr schnell. Asa Fötida schmeckt auserordentlich gut). Nochmals alles gut mischen.
9. ca. 10 Min. köcheln lassen, wenn nötig wenig Wasser beigeben.
10. Jetzt die Kefen beigeben und weitere ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln die gewünschte Konsistenz haben. Ev. nochmals ein wenig Wasser dazu giessen.
11. Die Kichererbsen dazu geben. Sie müssen nur noch heiss werden und nicht mehr kochen.
12. Nun, erst ganz zum Schluss alles mit Meersalz abschmecken.

Variationen

Sie können die Kefen auch durch Erbsen, Blumenkohl,Bohnen, Brokkoli, kleine Maiskolben ect. ersetzen.

Je nach Gemüse und der jeweils zugeschnittenen Grösse kann sich die Garzeit etwas ändern.

Dieses Curry schmeckt auch mit ganz anderen Gemüsemischungen z.B. Peperoni, Aubergine, Zuchetti ect. sehr lecker.

Einfach das verwenden was Ihnen am liebsten ist !

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.