

Tarik Rose Kürbiscurry mit Reismudeln

Dienstag, 30. November 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

700 g	Hokkaido-Kürbis
3	Petersilienwurzeln
3	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
3 EL	Kokosfett
2 EL	Currypaste (gelb, grün oder rot; z. B. aus dem Glas; Asialaden)
2 Stück	Sternanis
8	Kaffir-Limettenblätter (Asialaden)
1 TL	Koriandersaat
10 g	Kurkumaknolle
400 ml	Kokosmilch (Dose)
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Honig
30 ml	Sojasauce
1	Chilischote
10 g	frischer Ingwer
1 Stange	Lauch
300 g	Wirsingkohl
350 g	Reismudeln
1/2 Bund	Koriander oder glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone



Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, halbieren. Kerne und den Stielansatz entfernen. Kürbisfruchtfleisch würfeln.
2. Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.
3. Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen. Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten.
4. Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das Gemüse rühren und alles kurz mit anrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können.
5. Dann Kürbis zum Gemüse in den Topf geben.
6. Schale der Kurkumaknolle am besten einfach mit einem kleinen scharfen Gemüsemesser abschaben oder Knolle fein schälen. Dabei Einmalhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt die Haut hartnäckig.
7. Die Knolle in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.
8. Das Curry mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, mit Honig und der Sojasauce würzen und einmal aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren.

9. Die Chili waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Ingwerknolle ebenfalls abschaben oder schälen und in feine Scheiben schneiden.
10. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.
11. Chili, Ingwer und Lauch unter den Curryfond rühren und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Kürbis mit noch leichtem Biss gegart ist.
12. Den Wirsing vierteln, festen Strunk ausschneiden. Den Kohl in etwa 2–3 cm breite Streifen schneiden.
13. Wirsing unter das Currygemüse mischen und nur kurz mit garen, so dass er schön knackig bleibt.
14. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.
15. Koriander abspülen und trocken schütteln. Etwa 2/3 des Korianders abzupfen, Blättchen grob hacken, die Stiele etwas feiner hacken.
16. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
17. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -schale und gehackten Koriander unter das Curry rühren. Mit Sojasauce abschmecken, noch kurz ziehen lassen.
18. Übrigen Koriander abzupfen und fein hacken. Das Curry in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller geben. Jeweils einige Nudeln als Nest zusammendrehen und auf dem Curry anrichten. Gehackten Koriander darüber streuen.

Pro Portion: 610 kcal/ 2550 kJ
101 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 16 g Fett