

Shiba kocht

Shibas Mango-Curry

Rezept für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Besonderheit: Vegan

Zutaten

2	reife Mangos
1 Dose	Kokosmilch (400ml)
1 EL	Ghee alternativ neutrales Öl zum Anbraten
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Senfsamen (optional)
1	kleine Stange Zimt
1	Zwiebel, gewürfelt
3	Knoblauchzehen gehackt
2 EL	Tomatenmark
250 g	Kichererbsen aus der Dose vorgekocht
1 Bund	Frühlingszwiebeln

Gewürze

½ TL	Kurkuma
½ TL	Garam Masala
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Chilipulver
etwas	Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zusätzlich

1 TL	Chiliflocken
etwas	frischer Koriander

Zubereitung

1. Eine Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und gemeinsam mit der Kokosmilch pürieren und zur Seite legen für später.
2. Die zweite Mango ebenfalls schälen, in mundgerechte, gleichmäßige Stücke schneiden und zur Seite stellen für später.
3. Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Senfsamen und die Zimtstange darin kurz anbraten, bis es anfängt zu spritzen (ca. 30 Sekunden).
4. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und auf mittlerer Hitze anschwitzen.
5. Die Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und 30-40 Sekunden anbraten.



6. Mit dem Kokosmilch-Mango Püree ablöschen und 3-5 Minuten auf mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich rühren.
7. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, um die Soße zu strecken. Dann aber nochmals kurz köcheln lassen. (optional)
8. Frühlingszwiebeln, Kichererbsen, Chiliflocken und die Mangostücke unterrühren und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
9. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
10. Mit frischem Koriander, Chili und Basmatireis servieren.