

Kochen

Petra Bühler

Mittwoch, 27.04.2022

Süßkartoffel-Spargel Curry mit Parmesanhippen

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Curry

1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
600 g Süßkartoffeln
1 TL Currypaste (rot, aus dem Glas;
Asialaden alternativ Currypulver)
2 EL Tomatenmark
1 EL Currypulver
0,5 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
250 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
etwas Salz
400 g Spargel, grün
240 g Kichererbsen (aus der Dose)
etwas Speisestärke (nach Belieben)

Für die Parmesan-Hippen

100 g Butter, weich
1 Ei (Größe M)
1 Eiweiß (Größe M)
70 g Mehl
50 g Parmesan (geriebenen)
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Cayennepfeffer
etwas Schwarzkümmel (nach Belieben)



Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten.
2. Süßkartoffeln schälen, abbrausen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
3. Inzwischen Currypaste (alternativ durch Currypulver ersetzen), Tomatenmark, Currypulver, Zimt und Kreuzkümmel in den Topf geben und unter Rühren mit andünsten.
4. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Süßkartoffelwürfel und Zwiebeln zugeben, mit etwas Salz würzen, ca. 15 Minuten offen köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind, aber noch leichten Biss haben.
5. Währenddessen grünen Spargel im unteren Drittel schälen, evtl. holzige Enden großzügig abschneiden.
6. Spargel schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt bissfest dünsten. Nach Belieben in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
7. **Für die Parmesan-Hippen** den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
8. Butter in eine Rührschüssel geben, mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Ei und Eiweiß nacheinander gründlich unterrühren.
9. Mehl, Parmesan, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer mischen, kurz unterrühren.

10. Die Masse z. B. mit einer Palette gleichmäßig dünn auf dem Blech verteilen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.
11. Blech in den heißen Backofen schieben. Parmesan-Mischung im Ofen etwa 5 Minuten hellbraun backen.
12. Das Backblech aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter stellen. Parmesanplatte etwas abkühlen lassen.
13. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen.
14. Kichererbsen zum Curry geben. Alles nochmals sacht aufkochen, 3–5 Minuten erhitzen und köcheln lassen. In den letzten 1–2 Minuten den Spargel vorsichtig untermischen und mit erhitzen.
15. Das Gemüsecurry nach Belieben mit etwas angerührter Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
16. Parmesanplatte in Stücke brechen. Curry und Parmesan-Hippenstückchen anrichten.

Tipp: Den Sud der Kichererbsen unbedingt aufbewahren und evtl. einfrieren.
ideal für vegane Mayonnaisen und Mousse.