

Christina Richon
Linsencurry mit Früchten und Berberitzen-Reis

Montag, 26. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, vegetarisch

Zutaten:

Reis:

200 g Basmatireis
etwas Salz
2,5 EL Ghee oder Butterschmalz
2 EL Berberitzen
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Linsencurry:

200 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 EL Ghee oder Butterschmalz
1 TL schwarze Senfkörner
10 getrocknete Curryblätter
1 Msp. getrocknete Muskatblüte
1/2 Zimtstange
2 getrocknete scharfe Chilis (Sorte: Birds Eye)
2 TL Kurkumapulver
3 TL Garam Masala
1/2 TL Asa Foetida (Asant)(pakistanisches Gewürz)
3 EL Kokosmilchpulver
2 EL ganze Mandeln

Früchte:

1 Mango
1 kleine Papaya (ca. 520 g)
1 Kiwi
1 Schalotte
1 rote Chilischote
1/2 Bund frischer Koriander
2 EL Limettensaft, frisch gepresst

zusätzlich:

2 EL Kokoschips
1 Bio -Limette

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis die Stärke herausgewaschen und das Wasser klar ist. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz dazu fügen und Reis genau 8 Minuten kochen. Dann abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
 2. Die Linsen in kaltem Wasser einweichen.
 3. Den Backofen auf 200 Grad Unterhitze vorheizen.
 4. Ghee auf 8 Mulden eines Muffinblechs verteilen und kurz in den Ofen stellen, bis das Fett flüssig ist.
 5. Die Hälfte der Berberitzen unter den Reis mischen, mit Pfeffer würzen und auf die Mulden verteilen. Mit einem Löffel den Reis gut andrücken. Im Backofen auf der untersten Einschubebene 15 Minuten den Reis garen.
 6. Inzwischen Linsen abtropfen lassen.
 7. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken bzw. den Ingwer in feine Streifen schneiden.
 8. Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch, 2/3 des Ingwers und schwarze Senfkörner, getrocknete Curryblätter, getrocknete Muskatblüte, Zimtstange und getrocknete Chilis darin anrösten.
 9. Kurkuma, Garam Masala, Asa Foetida und Linsen dazugeben. Mit 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen und durchziehen lassen.
 10. Mandeln in einer kleinen Pfanne trocken rösten und dann mittelgrob hacken.
 11. Für die Früchte Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter für die Dekoration beiseite stellen, den Rest fein schneiden.
- Tipp:** Die Früchte für den Tatar sollten reif aber nicht zu weich sein, sonst kann man sie schwer zu kleinen Würfeln schneiden.
12. Mango, Papaya, Kiwi und Schalotte schälen. Obst in kleine Würfel schneiden.
 13. Chilischote entkernen und mit der Schalotte fein hacken.
 14. Obst, Schalotte und Chili vermischen und mit Limettensaft, geschnittenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.
 15. Dressierringe von ca. 6 cm Durchmesser auf Teller stellen und den Fruchtemix einfüllen und mit einem Löffel andrücken.
 16. Kokosmilchpulver unter das Linsencurry rühren und mit Salz abschmecken. Gargrad der Linsen überprüfen, eventuell noch einmal aufkochen lassen.
 17. Muffinform aus dem Ofen nehmen, Reistörtchen mit einem Messer vom Rand lösen und auf ein Backblech stürzen. Etwas ruhen lassen, dann vorsichtig die Muffinform abnehmen.
 18. Mit einer Palette jeweils zwei Reistörtchen auf die Teller setzen. Linsencurry dazugeben. Reis mit restlichen Berberitzen und Linsencurry mit Ingwerstreifen und Mandeln bestreuen. Mit Korianderblättern und Kokoschips garnieren. Limette vierteln und ebenfalls mit anlegen.

Pro Portion: 679 kcal / 2843 kJ
92 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 20 g Fett