

Tarik Rose
Kürbis-Curry mit Reismudeln

Freitag, 17. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, 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
1 Knolle	Kurkuma
800 ml	Kokosmilch (Dose)
etwas	Honig
30 ml	Sojasauce
1	Chilischote
20 g	frischer Ingwer
1 Stange	Porree (Lauch)
250 g	Reismudeln
300 g	Wirsingkohl
½ 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 und 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 ablöschen, mit Honig und der Sojasauce würzen und einmal aufkochen lassen. 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. Porree putzen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.
11. Gesamte vorbereitete Zutaten unter den Curryfond rühren und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Kürbis mit noch leichtem Biss gegart ist.
12. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

13. Den Wirsing vierteln, festen Strunk ausschneiden. Den Kohl in etwa 2–3 cm breite Streifen schneiden.
14. Wirsing unter das Currygemüse mischen und nur kurz mit garen, so dass er schön knackig bleibt.
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: 500 kcal / 2080 kJ
67 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 22 g Fett