

Jacqueline Amirfallah
Curry von Wurzelgemüse mit Nuss-Reis**Mittwoch, 8. Dezember 2021**
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:**Für das Gemüse-Curry:**

200 g	Möhren
200 g	Petersilienwurzel
200 g	Pastinake
200 g	Steckrübe
etwas	Salz
150 g	Topinambur
10 g	frischer Ingwer
1	Gemüsezwiebel
3 Zweige	Thymian
3 EL	Erdnussöl
1 Prise	Zucker
25 g	Maisstärke
200 ml	Mangosaft (z. B. aus der Dose)
1 EL	Curry
200 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
etwas	Honig

Für den Nuss-Reis:

250 g	Basmatireis
etwas	Salz
1 Stange	Lauch
50 g	Cashewnüsse
50 g	Erdnüsse
50 g	Mandeln
2 EL	Erdnussöl

Zubereitung:

1. Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake und Steckrübe waschen und schälen.
2. Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die anderen geschälten Wurzelgemüse ebenfalls in hübsche Formen schneiden.
5. Den Ingwer schälen und fein schneiden.
6. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
7. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
8. 2 EL vom Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Ingwer dazugeben.

9. Geschnittenes Gemüse, Thymian, Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und bissfest dünsten.
10. Währenddessen den Gemüseschalenfond durch ein Sieb gießen.
11. Maisstärke mit etwas Mangosaft verrühren.
12. In einem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Curry dazu geben, Kokosmilch angießen, restlichen Mangosaft und ca. 150 ml vom Gemüseschalen-Fond zugeben und aufkochen. Die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Honig abschmecken.
13. Nebenbei den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.
14. Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden.
15. Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln hacken.
16. Die Kokos-Mango-Sauce zum gedünsteten Gemüse geben und das Gemüsecurry abschmecken.
17. Den gekochten Reis abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
18. In einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Lauch darin anbraten.
19. Anschließend den Reis dazugeben und mitbraten.
20. Zuletzt die gehackten Nüsse unter den Reis mischen.
21. Zum Anrichten den Nuss-Reis auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Gemüse-Curry anrichten.

**Pro Portion: 825 kcal/ 3450 kJ
85 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 45 g Fett**