

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Dienstag, den 30.08.2022**

**Tomatencurry mit Gewürzreis**

**Für 4 Personen**

**Für den Reis**

250 g Langkornreis  
2 Kardamomkapseln  
2 Pimentkörner  
etwas Salz  
2 Lorbeerblätter

**Für das Tomatencurry**

1 kg Tomaten, gerne überreif  
oder 2 Dosen Tomaten  
300 g Spinat, frisch  
2 Zwiebeln, rot  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
1 Stück Ingwer, ca. walnußgroß  
einige Korianderkörner  
etwas Kreuzkümmel  
etwas Salz  
etwas Kurkuma  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
3 EL Rapsöl  
400 g Kokosmilch

**Für den Joghurt-Dip**

2 Stiele Koriander oder Petersilie  
300 g Joghurt  
1 EL Rapsöl  
1 TL Zitronensaft  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

**Außerdem**

50 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen



**Zubereitung**

1. **Den Reis** mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Kardamomkapseln und Pimentkörner mit einem Messer andrücken. Reis in Salzwasser mit Lorbeer und Kardamom und Piment nach Packungsanleitung ca. 15-20 Minuten garen.
2. **Für das Tomatencurry** Tomaten kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser ca. 1-2 Minuten blanchieren.
3. Tomaten herausnehmen, kalt abbrausen und die Haut abziehen. Tomaten grob würfeln. Spinat abbrausen und trockenschütteln. Große Blätter etwas kleinschneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in Spalten schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
5. Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend mit etwas Salz zerstoßen. Mit Kurkuma und Paprikapulver mischen.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten dünsten. Ingwer und Gewürzmischung ebenfalls zugeben und mitdünsten.
7. Tomaten zugeben kurz andünsten. Kokosmilch zugeben und alles ca. 15-20 Minuten sämig köcheln lassen.
8. Spinat etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben und zusammenfallen lassen.
9. **Für den Dip** Koriander abbrausen und trockenschütteln. Koriander fein schneiden. Erdnüsse grob hacken.
10. Joghurt, Öl, Zitronensaft und Korianderblättchen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

11. Tomatencurry abschmecken. Mit Reis, Joghurt und Erdnüssen anrichten und servieren.

