



Auberginen-Okra-Curry mit braunem Reis und Koriander

⌚ Preparation time: 60 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (für 4 Portionen)

- 300 g Naturreis (brauner Reis)
- 1.5 Liter Gemüsebrühe oder leicht gesalzenes Wasser
- 1-2 Zwiebeln | ca. 150 g
- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 1-2 Auberginen | ca. 500 g
- 150 g Okraschoten | können durch Grüne Bohnen bzw. Prinzessbohnen ersetzt werden
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Dose geschälte Tomaten im eigenen Saft oder "gestückelte Tomaten" | 400 g
- 300 g frische Tomaten (oder eine Dose Schältomaten mehr)
- 20 g frischer Ingwer
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Ras el-Hanout | marokkanische Gewürzmischung
- Ein halber TL Paprika de la Vera | geräuchertes Paprikapulver oder wahlweise 1 EL süßes Paprikapulver
- Grob gemahlene Chiliflocken oder eine halbe frische Chilischote
- 1 Bund frischer Koriander
- 3 EL Zitronensaft
- 2-3 EL geröstete Sesamsamen
- 1-2 Avocados

Variationsmöglichkeit: Ich bekomme Okraschoten bei uns in Berlin im Asia-Supermarkt. Ihr könnt statt der Okraschoten aber auch einfach Grüne Bohnen bzw. Prinzessbohnen verwenden. Schneidet dabei die Enden ab und die Bohnen schräg in 2-3 Teile. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr auch einfach TK-Bohnenstangen verwenden. Statt Reis bietet es sich auch an, Quinoa, Couscous oder Hirse zu verwenden. Bereitet diese einfach nach Packungsanleitung zu und serviert zu diesem köstlichen Curry.

Zubereitung (ca. 60 Minuten)

Mit der Zubereitung des braunen Reis beginnen, da dieser von der Kochzeit am längsten braucht.

Gut zu wissen: Der braune Reis enthält sehr viele B-Vitamine und deutlich mehr Mineral- und Ballaststoffe als normaler, weißer Reis. Dadurch bringt brauner Reis auch die Verdauung in Schwung. Denn im Gegensatz zu weißem, geschältem Reis, enthält er noch die Schale (Kleie). Daher muss er auch deutlich länger kochen und hat einen leicht nussigen, sehr angenehmen Geschmack. Der braune Reis ist leicht gelblich von der Färbung her, aber nicht braun. Bitte verwechselt daher braunen Reis bzw. Naturreis/Vollkornreis nicht mit Wildreis. Der braune Wildreis mit den dünnen, harten langen Körnern, ist auch sehr lecker, aber im Grunde genommen gar keine "wilde Form" des klassischen Reis. Sondern es handelt sich dabei um die Samen einer Wassergras-Sorte, die vor allem in Kanada und den USA angebaut wird. Für dieses Curry hier eignet sich dunkler Wildreis eher weniger (höchstens in Mischung mit Vollkorreis).

1. Den braunen Reis in einem feinen Sieb unter klarem Wasser spülen und in einen Topf geben. 900 ml Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, etwas Salz (wenn Ihr Brühe benutzt nur wenig oder kein zusätzliches Salz) hinzufügen und den Reis erhitzen. Wenn das Wasser kocht, Hitze etwas reduzieren und den Naturreis ca. 45-50 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und immer wieder portionsweise Wasser zugießen. Insgesamt werden ca. 1,5 Liter Wasser bzw. Brühe benötigt. Wenn der Reis bissfest bzw. gar ist, stellt man ihn mit geschlossenem Deckel zur Seite und lässt ihn noch ein bisschen ziehen.
2. Während der Reis kocht, kann man langsam beginnen, auch das Auberginen-Okra-Curry vorzubereiten und zu kochen. Dann wird ungefähr alles zur gleichen Zeit fertig.

3. Für die Zubereitung des Currys Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, achteln, entkernen und in feine Stücke schneiden (oder eine zweite Dose Schältpomaten bzw. passierte Tomaten verwenden). Auberginen waschen, die Enden abschneiden und Auberginen in etwa 1cm große Würfel schneiden.
4. Okraschoten waschen, die Enden entfernen und in Ringe schneiden.
5. Den Staudensellerie waschen und mundgerecht aufschneiden. 20 Gramm frische Ingwer schälen.
6. 2-3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin 2-3 Minuten anbraten, bis sie ganz leicht Farbe annehmen. Dann den Ingwer mit einer Ingwerreibe aufreiben und das Fruchtfleisch dazu geben. Anschließend die Auberginen-, Okra- und Selleriestücke dazu geben und nochmals 2-3 Minuten anbraten.
7. Gemüse mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Die geschnittenen sowie die Dosen-Schältpomaten mit Saft dazu geben. Dabei die Schältpomaten mit den Händen vorsichtig etwas zerquetschen, wenn Ihr sie in den Topf gleiten lasst. 4 EL Tomatenmark und 250 ml Wasser hinzufügen und das Curry auf mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren. Nach der Hälfte der Kochzeit eine halbe Chilischote in Röllchen schneiden und hinzufügen oder das Gericht später mit groben Chiliflocken würzen.
8. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit das Curry mit Kreuzkümmel, Ras el-Hanout, Salz und groben Chiliflocken (oder frischer, aufgeschnittener Chili) würzen. Koriander hacken und bis auf ein paar Blätter zum Garnieren in das Curry einrühren. Curry nach Belieben mit Wasser strecken und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
9. Reis in ein kleines Schälchen füllen, mit einem Löffel andrücken und jeweils auf den Teller stürzen. Curry dazu geben. Avocado aufschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Avocadostücke zum Curry geben und das Gericht mit gerösteten Sesamkörnern bestreut sowie etwas Koriander garniert servieren.