



Rosenkohl-Süßkartoffel-Curry mit Basmatireis

🕒 Preparation time: 30 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 (große) Portionen

Für den Reis

- 170 g Basmatireis
- 420 ml Wasser
- Salz
- Optional: 1 halbierte Zwiebel gespickt mit 7-8 Nelken
- Saft einer einer halben/ganzen Mandarine (je nach Geschmack)

Für das Curry

- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 10-15 g - je nach Geschmack)
- 200 g Süßkartoffel
- 200 g Rosenkohl
- 1 EL Sesamöl*
- Optional: geschrotete Korianderkörner*
- Grüne Currypaste*
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 120 g Kichererbsen (aus dem Glas, gekocht)
- Eine Handvoll frischer Koriander
- 1 EL Tamari* (oder normale Sojasoße bei einer nicht glutenfreien Version)
- 1 Limette (1-2 TL)
- 1 kl. TL Kurkuma
- Chiliflocken nach Belieben
- 2 EL Sojajoghurt zum Garnieren
- 1,5 TL schwarzer Sesam* zum Garnieren

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Basmatireis nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die Kochzeit beträgt in der Regel ca. 14 Minuten. Während des Kochens eine geschälte, halbierte Zwiebel zum Reis mit dazu geben, die mit 7-8 Nelken gespickt ist. Das gibt einen herrlichen Geschmack. Zwiebel mit Nelken nach dem Kochen wieder entfernen, Reis auflockern und den Saft 1/2-1 Mandarine unterrühren.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Ingwer mit einem Löffel schälen. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Den Strunk der Rosenkohl-Röschen etwas abschneiden, schlechte Blätter entfernen, Rosenkohl waschen und halbieren bzw. etwas zerkleinern.
3. Sesamöl im Wok erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Süßkartoffel und Rosenkohl dazu geben. Ingwer dazu reiben, etwas geschroteten Koriander über die Zutaten streuen und alles rund 4-5 Minuten anbraten.
4. Grüne Currypaste einrühren und leicht anrösten (ca. 1 Minute). Dann 300 ml Gemüsebrühe und 400 ml Kokosmilch aufgießen. Zutaten 14-17 Minuten sachte köcheln lassen.
5. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit Kichererbsen und eine große Handvoll gehackten Koriander untermengen und das Curry mit Tamari, 1-2 TL Limettensaft, Kurkuma und Chiliflocken würzen.
6. Reis und Curry in Schalen anrichten, mit Sojajoghurt und frischem Koriander garnieren. Reis mit schwarzem Sesam bestreuen. Guten Appetit!