

Kokoscurry mit Kichererbsen und Süßkartoffeln

Reis:

½ TL Zitronenschale, gerieben
100 g Basmatireis
160 g Wasser
1 Msp. Natursalz
1 EL Kokosöl

Curry:

5 kleine getrocknete Mu-Err-Pilze
200 ml heißes Wasser
300 g Süßkartoffeln
1 Handvoll Mangoldblätter
450 ml cremige Kokosmilch
1 TL Ingwer mit Schale, gerieben
1 EL Tomatenmark
2 TL Kokosblütenzucker
1–2 TL Natursalz oder mehr

Selbstgemachte

Gewürzmischung:

1 Msp. Koriander, gemahlen
1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Zimt, gemahlen
1 Prise Muskatnuss, gemahlen
1 Prise Chilipulver
1 Prise Nelke, gemahlen
1 Prise Sternanis, gemahlen
100 g gekochte Kichererbsen

2 TL Zitronensaft

Finish:

3 EL geröstete Mandeln
1 große Handvoll Petersilie



Den Reis waschen, abseihen und in einem kleinen Topf mit Wasser, Zitronenschale, Salz und Kokosöl aufkochen. Den Herd ausschalten.

Einen Deckel für 2 Min. schräg auflegen, dann erst schließen. Den Reis auf der Resthitze 8–10 Minuten ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und zur Seite stellen.

Die Pilze in eine Schüssel geben, heißes Wasser zufügen und 15 Minuten quellen lassen.

Abseihen und grob hacken.

Die Süßkartoffeln schälen, in 2 x 2 Zentimeter große Würfel schneiden.

Den Mangold waschen, trocknen, die harten Mittelrippen entfernen, Blätter in breite Streifen schneiden.

In einem mittelgroßen Topf die Kokosmilch erhitzen. Geriebenen Ingwer, Tomatenmark, Zucker, Salz und Gewürzmischung zufügen, mit einem Schneebesen verrühren und aufkochen.

Die Süßkartoffelwürfel, Kichererbsen und Pilze zufügen und 10 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten, die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Mangoldgrün zufügen, aufkochen und 5 Minuten offen köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Das Kokos-Curry mit Reis in zwei Schalen anrichten, mit Mandeln und Petersilie bestreuen.