

Rezept

Brokkoli-Kurkuma-Masala mit Halloumi

Ein Rezept von Brokkoli-Kurkuma-Masala mit Halloumi, am 23.04.2024

Zutaten

1 Brokkoli	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Stück Kurkuma
1 Stück Ingwer	1 rote Chilischote
200 g Halloumi (ersatzweise anderer Grillkäse)	200 g Basmatireis
Salz	2 EL Ghee
2 TL gelbe Senfkörner	1 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Tomatenmark	2 TL gemahlener Koriander
400 g Kokosmilch	2 TL Tamarindenpaste
Pfeffer	1 TL Zucker
1/2 Bund Koriander	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 40 g F, 24 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Knoblauchzehe, Zwiebel, Kurkuma und Ingwer schälen und alles fein hacken (Einmalhandschuhe tragen). Chilischote halbieren, Samen und weiße Trennwände entfernen, Hälften waschen und fein hacken. Halloumi in Würfel schneiden.
2. Basmatireis in einem Topf mit 400 ml Salzwasser bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dann 5 Min. quellen lassen. Übriges Wasser gegebenenfalls abgießen.
3. 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner dazugeben und anbraten, bis sie springen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und kurz anschwitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und Chili hinzugeben und 1 Min. braten. Tomatenmark einrühren und mit Koriander würzen. Kokosmilch dazugießen und aufkochen lassen. Brokkoli zugeben und bei kleiner Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen, der Brokkoli sollte noch bissfest sein.
4. Inzwischen in einer kleinen Pfanne restliches Ghee erhitzen und Halloumi in ca. 4 Min. knusprig braten, dann herausnehmen.
5. Tamarindenpaste in die Sauce einrühren und Sauce nochmals 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und ebenfalls unter die Sauce rühren.

6. Brokkoli-Kurkuma-Masala auf Basmatireis anrichten und mit Halloumiwürfeln servieren.