

Rezept

Gemüsecurry mit Zitronenreis

Ein Rezept von Gemüsecurry mit Zitronenreis, am 24.09.2023

Zutaten

gut 1 kg gemischtes Gemüse (z.B. fest kochende Kartoffeln, Möhren, Lauch, rote Paprikaschoten, Wirsing, Blumenkohl, Erbsen und Cocktailtomaten)	1 große Zwiebel
2 getrocknete Chilischoten	1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
2 TL Kurkuma	je 1 1/2 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen
1 Msp. gemahlene Nelken	2 Lorbeerblätter
300 ml Gemüsebrühe	1/4 TL gemahlener Zimt
4 EL Joghurt	2 EL Butterschmalz
250 g Basmati-Reis	Salz
1/2 Bund Petersilie	Garam masala zum Bestreuen
Salz	1/2 unbehandelte Zitrone
	1 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse je nach Sorte waschen und putzen oder schälen. Kartoffeln, Möhren und Lauch in grobe Stücke schneiden, Paprika und Wirsing in breite Streifen, Blumenkohl in Röschen teilen. Erbsen ganz lassen, Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Lorbeerblätter im Wok ohne Fett 1-2 Minuten anrösten, dabei immer rühren. Herd wieder ausschalten, geröstete Gewürze in den Mörser umfüllen und so fein wie möglich zerkleinern. (Nur die Lorbeerblätter kriegt man nicht klein, die werden so untergemischt und nach dem Garen aus dem Wok gefischt.) Mit Kurkuma, Zimt und Nelken mischen.
3. Reis in einem Sieb kalt abbrausen. Mit 1/2 l Wasser in einem Topf aufkochen. Deckel auflegen, Hitze ganz klein schalten und den Reis in etwa 15 Minuten ausquellen lassen.
4. Den Wok wieder erhitzen. Das Schmalz darin zerlaufen lassen, Zwiebel und Ingwer anbraten. Gemüse dazugeben und auch kurz anbraten, Gewürze gut untermischen. Brühe angießen, Gemüse salzen und zudecken. Hitze kleiner schalten und das Gemüse ungefähr 15 Minuten garen, bis es bissfest ist. Dabei immer mal nachschauen, ob noch genug Wasser da ist. Falls nötig, etwas nachgießen.
5. Zitrone heiß waschen und die Schale dünn abschneiden und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls fein schneiden. Butter mit Zitronenschale und Petersilie in einem Pfännchen zerlassen. Unter den Reis mischen, salzen.

6. Gemüse mit Joghurt mischen und ebenfalls salzen. Mit Garam masala bestreuen und mit dem Reis auf den Tisch stellen.