▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Juli 2019 ▪
Hauptgang & Dessert mit Cornelia Poletto

Franziska Schulte

Linsen-Kokos-Curry mit Mango und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:
150 g rote Linsen
1,5 Möhren
1 Mango
3 cm Ingwer
2 Schalotten
½ Zehe Knoblauch
75 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond
40 g Kokosflocken
½ Bund glatte Petersilie
½ TL Currypulver
¼ TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkumapulver
1 EL Butter
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben oder sehr fein hacken. Möhren schälen und fein würfeln.
In einem Topf die Butter erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren kurz darin anschwitzen. Linsen, Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und auch kurz mit anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Kokosmilch dazugeben, etwas salzen und pfeffern und alles ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
In der Zeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Topf mit den Linsen auf sehr kleine Hitze stellen. Mangowürfel mit der Hälfte der Kokosflocken und der Hälfte der gehackten Petersilie zu den Linsen geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Abschließend mit Chili abschmecken.

Für den Reis:
120 g Basmatireis
Salz, aus der Mühle

Das Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abgießen und salzen.

Das Curry nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit dem Rest der Kokosflocken und der gehackten Petersilie bestreuen und sofort heiß servieren.