



Samtiges Mangold-Linsen-Curry

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Currypaste

- 1 EL Kreuzkümmelsamen (alternativ gemahlener Kreuzkümmel)
- 1 EL Koriandersamen (alternativ gemahlener Koriander)
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 rote Chilischote (in Ringe geschnitten)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 TL Abrieb einer unbehandelten Limette

Curry

- 600 g Mangold
- 200 g rote Linsen
- 400 ml vegane Gemüsebrühe
- 2 große Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)

sowie

- 4 EL Cashewkerne
- 1 EL raffiniertes Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 4 EL veganer Joghurt

Zubereitung (circa 40 Minuten):

Den Mangold putzen, Stiele und Blätter trennen. Die Stiele in gleichmäßige Stücke, die Blätter in Streifen schneiden. Stücke und Streifen separat beiseitelegen.

Zur Vorbereitung der Currypaste den Ingwer und die Knoblauchzehen fein reiben, die Chilischote in feine Ringe schneiden. Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen ohne Fett in einer Pfanne anrösten und dann in einem Mörser fein zermahlen. Alternativ bereits gemahlene Kreuzkümmel und Koriander benutzen.



In einem Topf Garam Masala und Kurkuma zunächst ohne Fett erhitzen. Nach etwa einer halben Minute Olivenöl, Tomatenmark, geriebenen Ingwer, Knoblauch und Limettenabrieb, sowie gemahlenen Kreuzkümmel und Koriander hinzufügen. Chili-Ringe je nach Schärfewunsch hinzugeben.

Die Mangold-Stücke mit den roten Linsen zur Gewürzmischung in den Topf geben, mit Brühe auffüllen und gut umrühren. Zwei Kartoffeln schälen, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Salzen und alles zehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Konsistenz bei Bedarf mit zusätzlicher Brühe steuern.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Korianderblätter grob hacken. Ein paar Korianderblätter für die Garnitur zurückhalten.

Die Kokosmilch zum Curry in den Topf geben, kurz aufkochen lassen, dann die Hitze wieder reduzieren. Die Mangoldblätter-Streifen, Frühlingszwiebeln und Korianderblätter vorsichtig unterheben und nur kurz mit erhitzen.

Kurz vor dem Servieren die Cashewkerne in einer Pfanne mit Öl goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz würzen. Das Curry in tiefen Tellern anrichten. Jeweils einen Esslöffel veganen Joghurt darauf geben und mit gehacktem Koriander und gerösteten Cashews bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

550 kcal – 37 g Fett – 16 g Eiweiß – 29 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan.