



Steckrübenscurry Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Currypaste

2 milde Chilis
1 scharfe Chili
1 Stiel Zitronengras
4 Schalotten
2-3 Zehen Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer
1 kleines Stück Kurkuma (alternativ -pulver)
1 TL Kreuzkümmel, ganz
1/2 TL Koriandersamen
2-3 Stiele Koriander
1 Limette, unbehandelt
1 TL Miso-Paste

Sowie

2 Steckrüben
300 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
200 g Jasminreis
1 Kopf Pak Choi
1 rote Paprika
2-3 Frühlingszwiebeln
100 g Zuckerschoten
2 Stiele Koriander
1-2 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung (20 Minuten, ohne Garzeiten):

Den Strunk der Chilis entfernen und die Schoten in einen Mixbecher geben. Den zarten Teil des Zitronengras schneiden und dazugeben, den holzigen Teil beiseitelegen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriandersamen, frischen Koriander, Limettenabrieb, -saft und Miso-Paste ebenfalls dazugeben und fein pürieren.

Die Steckrüben schälen und grob würfeln. Die Curry-Paste in einem Topf rösten, dann die Steckrüben dazugeben und anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Kokosmilch angießen. Aufkochen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich den Reis mit der doppelten Menge Wasser, Salz und dem übrigen Zitronengras in einen Topf geben und aufkochen lassen. Etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen, dabei den Deckel in ein Handtuch schlagen und geschlossen halten.

Die zarten Blätter des Pak Choi abtrennen und beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden, ebenso die Paprika. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln beiseitelegen und den weißen Teil in Ringe schneiden. Zur Steckrübe geben und bis zur gewünschten Konsistenz garen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Pak Choi-Blätter und das Grün der Frühlingszwiebeln fein schneiden und zusammen mit den Zuckerschoten bloß unterschwenken.

Den Reis portionsweise in eine gefettete Tasse pressen und auf Teller stürzen. Das Curry dazugeben und mit Erdnüssen und Koriander dekorieren – sofort servieren.



Nährwerte pro Portion:

686 kcal – 34 g Fett – 16 g Eiweiß – 87 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.