

Rote-Bete-Tomaten-Curry, Couscous, Knoblauch-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Knollen Rote Bete	150 g Babyspinat	150 g gehackte Tomaten
250 g Kirchererbsen	1 große weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 cm Ingwer	300 ml Kokosmilch	2 EL rote Currypaste
2 EL Tomatenmark	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Zimt
1 TL gemahl. Kurkuma	1,5 TL Garam Masala	1 TL gemahl. Koriander
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

160 g Couscous	4 EL Olivenöl	Salz
----------------	---------------	------

Für den Joghurt:

200 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

30 g unges. Cashewkerne	2 Zweige Koriander
-------------------------	--------------------

Für das Curry:

Die Rote Bete schälen und in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Beides zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten. Tomatenmark und Currypaste einrühren. Mit gehackten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und etwas reduzieren lassen. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma, Garam Masala, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete hinzufügen und kochen lassen, bis sie bissfest, bzw. weicher ist. Kichererbsen dazugeben und etwas vom Aquafaba um die Sauce zu binden. Bis zum Servieren einkochen lassen.

Für den Couscous:

Couscous mit etwa 320 ml kochendem Wasser aufgießen und bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Für den Knoblauch-Joghurt:

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Knoblauch vermengen. Mit Limettensaft, dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Cashewkerne fein hacken. Koriander fein hacken. Beides mischen und über Gericht geben.

Jamie Ann Thomßen Bartels am 26. Februar 2025