

Gemüse-Curry, Apfel, Basmati, Cashews, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Gemüse-Curry:

1 Süßkartoffel	6 Champignons	1 kl. Bund Thai-Spargel
80 g Zuckerschoten	1 Strauchtomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 säuerlicher Apfel
2 Limetten, Saft	400 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond
1 EL Kokosöl	50 g Cashewkerne	5 Limettenblätter
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	2 TL Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL Zimt
1 Prise Kardamom	1 Prise Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
Chiliflocken	Salz	

Für den Basmati:

200 g Basmati Salz

Für den Minz-Joghurt:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	100 g griech. Joghurt, 10%	1 EL Olivenöl
4 Zweige Minze	Salz	

Für das Gemüse-Curry:

Das Gemüse putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Tomate enthäuten, entkernen und anschließend fein würfeln. Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und unter Rühren leicht andünsten. Das Gemüse nach und nach hinzugeben und braten. Kafir-Limettenblätter, Kokosmilch und Fond hinzugeben und 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und in das Curry geben.

Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und für die Garnitur zur Seite stellen.

Für den Basmati:

Basmati in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen. Reis in einen Kochtopf geben und 400 ml gesalzenen Wasser hinzugeben. Das Ganze einmal aufkochen lassen und anschließend 10 Minuten quellen lassen.

Für den Minz-Joghurt:

Minze fein schneiden. Joghurt mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Minze, Olivenöl, Salz und Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

Beate Heine am 20. August 2025