

# Mangold-Curry mit Mandeln

## Für 4 Personen

### Für das Mangoldcurry:

500 g Mangold	1 rote Zwiebel	1 Lauchstange
2 EL Pflanzenöl	50 g Mandelblättchen	Salz
Cayennepfeffer	4 EL Sesamöl, geröstet	1 EL mildes Currypulver
400 ml Gemüsebrühe	250 ml Kokosmilch	4 EL Sojasauce
Pfeffer		

### Für den Reis:

300 g Basmati-Reis	500 ml Wasser, kalt	60 ml Olivenöl
Salz		

Mangold gut waschen, die Stielenden abschneiden und entsorgen. Stiele keilförmig aus dem Blättern heraus schneiden und in 1x1 cm große Stücke zerteilen. Die Blätter aufeinanderlegen und ebenfalls in 1x1 cm große Quadrate schneiden.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

Lauch putzen, waschen und das Weiße in 5 mm breite Scheiben schneiden. (Der grüne Anteil vom Lauch kann anderweitig verwendet werden, z. B. für einen Suppenansatz).

Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.

Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, 500 ml kaltes Wasser, Olivenöl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mandelblättchen rösten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einem Topf das Sesamöl erwärmen. Zwiebelwürfel, Lauch und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen.

Anschließend mit Currypulver bestäuben, umrühren, dann mit Brühe ablöschen, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen. Bei erhöhter Hitze alles einmal aufkochen lassen, die Mangoldblätter dazugeben und das Curry bei geringer Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern.

Das Mangoldcurry mit Pfeffer und Salz abschmecken in tiefen Tellern anrichten und mit den Mandelblättchen garniert servieren. Dazu den Reis servieren.

Stephan Hentschel am 01. November 2024