

Linsenbällchen-Curry mit aromatisiertem Reis

Für zwei Personen

Für das Linsenbällchen-Curry:

150 g rote Linsen	100 g Grünkohl	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	100 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 TL Currypulver
1 TL Ingwerpulver	1 TL Kurkuma	1 TL Bockshornklee
25 g Kichererbsenmehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den aromatisierten Reis:

150 g Langkorn-Reis	1 EL Butter	1 Sternanis
2 Kardamomkapseln	Salz	

Für die Garnitur:

4 EL Joghurt	1 Zweig Minze	1 Zweig Koriander
--------------	---------------	-------------------

Für das Linsenbällchen-Curry:

Den Backofen auf 185 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Linsen in einer Schüssel mehrmals mit Wasser waschen, bis das Wasser klarer wird. Linsen erneut mit Wasser bedecken und kurz einweichen lassen. Linsen abschütten und in einem Topf mit 300 ml Wasser gar kochen lassen. Danach abschütten, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Linsen mit Kichererbsenmehl vermengen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter und Zitronenabrieb ebenfalls zur Linsenmasse geben. Mit Currypulver und Salz abschmecken und zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hände befeuchten und aus der Linsenmasse Bällchen formen. Diese auf dem Backblech platzieren und etwa 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Gewürze mit anbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer anschmecken. Grünkohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zur Currysauce geben und einkochen lassen.

Für den aromatisierten Reis:

Reis in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar abfließt. Reis abtropfen lassen. Reis in einem Topf mit 200 ml Wasser erhitzen. Eine Flocke Butter und Gewürze zum Reis geben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, mit einem Deckel verschließen und den Reis 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Nicht umrühren. Vor dem Servieren Gewürze aus dem Reis entfernen.

Für die Garnitur:

Ein Klecks Joghurt auf das Curry geben. Kräuter abbrausen, Blätter abzupfen und auf dem Gericht drapieren.

Zora Klipp am 14. März 2025