DENNER

Veganes Erdnuss-Curry



Wenn der Italiener viele Wege nach Rom kennt, dann kennt der Inder viele Zubereitungsarten für seine Currys. Es gibt sie bekanntlich in Gelb, Grün oder auch Rot. Mit Fleisch, mit Fisch, vegetarisch und vegan. Eines haben sie jedenfalls alle gemeinsam: Richtig zubereitet, schmecken sie einfach lecker und lassen unsere Geschmacksknospen vom Morgenland und von noch weiter entfernten Orten träumen. Heute bedienen wir uns mit Erdnüssen an einer für uns fast schon herkömmlichen Zutat und lassen unser Curry damit so richtig schön sämig werden. Das Gericht ist komplett vegan, Fleisch oder sonstige tierische Erzeugnisse vermisst man bei diesem Rezept nun wirklich nicht.

- 300 g Jasmin-Reis
- 200 g Erdnüsse, ungesalzen und mit dem Mörser zerkleinert (optional in einen Gefrierbeutel legen und mit dem Wallholz draufhauen.
- 5 dl Kokosmilch
- 2 grosse Zwiebeln, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in mittelgrosse Stücke geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Saft von einer Limette
- 1 grosse Süsskartoffel, in mittelgrosse Stücke geschnitten und 10 Minuten vorgekocht
- 1 Kartoffel (festkochend), in kleine Stücke geschnitten und 10 Minuten vorgekocht
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleines Stück Ingwer, in kleine Stücke geschnitten
- 1/2 Chilischote, in kleine Ringe geschnitten
- 4 EL Currypulver (mild)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Erdnussbutter
- Wenig Chilipulver, Cayennepfeffer, Kümmel
- Salz, Pfeffer

1. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Gleichzeitig den Jasmin-Reis gemäss Packungsangabe zubereiten.
3. Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Knoblauch und 2 EL Currypulver auf hoher Stufe andünsten.
4. Erdnüsse und Erdnussbutter hinzufügen, nach einer Minute mit dem Limettensaft ablöschen, nochmals 1–2 Minuten dünsten.
5. Kokosmilch mit sämtlichen restlichen Zutaten und Gewürzen beifügen.

6. Kurz aufkochen, danach auf tiefer Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Currypulver abschmecken.