

Kürbis-Curry mit Reisnudeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 große Petersilienwurzeln
- 3 rote Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 EL Kokosfett
- 1,5 EL Currypaste
- 2 Sternanis
- 8 Kaffir-Limettenblätter
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Knolle Kurkuma
- 1 l Kokosmilch
- 30 ml Sojasoße
- etwas Honig
- 1,5 Chili-Schoten
- 2 Stangen Porree
- 20 g Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 0,5 Wirsingkohl
- 350 g Reisnudeln
- 0,5 Bund Koriander

Kürbis waschen, halbieren und von den Kernen und dem oberen Strunk befreien. Anschließend mit Schale grob zerkleinern.

Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden. Kokosfett in einem großen Topf zerlassen und das grob zerkleinerte Gemüse kurz darin anschwitzen. Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das heiße Gemüse rühren und alles kurz anrösten, damit sich die Aromen gute entfalten können. Kürbisstücke dazugeben.

Kurkuma schälen und mit einem Gemüsemessers abschaben. Dabei unbedingt Handschuhe tragen, denn Kurkuma färbt hartnäckig. Anschließend in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.

Das Curry mit Kokosmilch ablöschen, mit Honig und Sojasoße würzen und einmal aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren.

Chili in feine Scheiben schneiden, Ingwer abschaben und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Porree putzen und in dicke Scheiben schneiden. Alles zum Curry geben und bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

Zum Schluss den Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl in etwa zwei Finger breite Streifen schneiden und zum köchelnden Gemüse geben. Der Kohl sollte nur ganz kurz mitgegart werden, damit er schön knackig bleibt.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.

Zwei Drittel des Korianders grob hacken, die Stiele etwas feiner. Das restliche Drittel fein hacken. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft und -abrieb sowie grob gehackten Koriander zum Curry geben und unterrühren. Wer keinen Koriander mag, kann auch glatte Petersilie verwenden.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 06.08.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen