

Massaman-Blumenkohl-Curry

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Blumenkohl
- 120 ml neutrales Öl, z.B. Sonnenblumenöl
- 1 Schalotte
- 300 g dunkle oder rosé Trauben
- 100 ml Traubensaft
- 50 ml Apfel-Essig
- 20 g Cashewkerne
- 20 g Erdnüsse
- 2 Limetten
- 2 weiße Zwiebeln
- 50 g Ingwer
- 100 g Zucker
- 10 g Piment
- 1 Stange Zimt
- 2 Stück Sternanis
- 10 g Koriandersaat
- 200 ml Kokosmilch
- 1.5 EL Sojasoße
- 1.5 EL Agavendicksaft
- 10 Kaffir-Limettenblätter
- 20 g Massaman Currypaste
- 30 g Butter
- 60 g Panko

Den Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen. Anschließend im Ganzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Öl übergießen und im Ofen bei 180 Grad (Umluft) circa 30 Minuten garen. Nach etwa 25 Minuten die Nüsse mit auf das Blech geben und 5 Minuten mitrösten.

Schalotte schälen und fein würfeln, Trauben halbieren. In eine Schüssel geben, Apfel-Essig, Traubensaft und 1 Schuss Sojasoße dazugeben und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Limetten auspressen. Zwiebeln und Ingwer schälen und in Würfel schneiden. Zucker mit etwas Wasser in einem Topf karamellisieren. Ingwer- und Zwiebelwürfel hinzufügen, etwas salzen und goldbraun karamellisieren lassen. Anschließend Piment, Zimt, Sternanis und Koriandersaat hinzufügen. Mit Kokosmilch, Wasser und Limettensaft ablöschen. 1 Schuss Sojasoße, Agavendicksaft und Kaffir-Limettenblätter dazugeben und circa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss die Currypaste untermischen, das Curry durch ein Sieb passieren und abschmecken.

In einem zweiten Topf die Butter schmelzen, das Pankomehl hinzufügen und goldbraun rösten. Auf Küchenpapier entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze

Minze und Koriander zupfen. Beim Koriander auch die Stiele klein schneiden, denn diese besitzen besonders viel Geschmack.

Curry auf Teller füllen und den Blumenkohl darauf setzen. Geröstetes Pankomehl und eingelegte Trauben darüber geben. Mit

den frischen Kräutern bestreuen.

Sendung/Quelle: Zora kocht's einfach

Sendetermin: 05.12.2021

Koch/Köchin: Zora Klipp und Marianus von Hörsten

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