

Linsen-Kokos-Curry mit Kohlrabi

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Vollkorn- Basmatireis
- Salz
- 100 g Puy- Linsen
- 300 g junger Kohlrabi
- 250 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 15 g Ingwer
- 1 EL natives Kokosöl
- 1 EL milde gelbe Currypaste
- 150 ml Kokosmilch
- 125 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- aus der Mühle: Pfeffer
- 0,5 Bund Petersilie

Den Reis in einem Sieb so lange kalt waschen, bis das Wasser klar abläuft. Dann in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, gegebenenfalls warm halten. Inzwischen die Linsen in einem Sieb abbrausen und in kochendem Wasser ohne Salz 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig salzen.

Kohlrabi schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in etwa 0.5 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln, in einem Topf im Öl bei milder Hitze andünsten. Currypaste einrühren und kurz mitbraten. Kokosmilch und Brühe dazugießen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten garen. Kohlrabi und Lauch hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Curry geben und 2-3 Minuten mitgaren, bis sich alles gut verbunden hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Linsen-Curry mit Reis und Petersilie anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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