byodo
bio vom feinsten



Ayurvedisches Curry

Herrlich-würziges, veganes Curry mit frischem Gemüse, Reis und Kichererbsen als knuspriges Topping.

Zutaten
4 Portionen

1 EL Byodo Bratöl Raps
2 TL Senfsamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Kurkumapulver
0.5 Chilischote, ohne Kerne
1 cm Stück frischer Ingwer
1 TL Byodo Meersalz
1 TL Pfeffer
100 g rote Linsen
1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie
0.5 Blumenkohl
250 g Kartoffeln, festkochend
1 Handvoll Cherry Tomaten
200 g passierte Tomaten
450 ml Gemüsebrühe
240 g Basmatireis

Zubereitung

Zu Beginn einen großen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen und das Bratöl Raps hineingeben. Ingwer schälen, fein hacken, Chili halbieren, bei Bedarf Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit den anderen Gewürzen in den Topf geben und leicht rösten, bis es duftet.

In der Zwischenzeit die Linsen in ein feines Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar wird. Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen. Karotte schälen, in gleich große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Staudensellerie in Streifen schneiden und Cherry Tomaten vierteln.

1 TL Gemüsebrühe in 450 ml warmen Wasser auflösen.

Kartoffeln und Karotten in den Topf geben und für 3 Minuten kurz mit anbraten. Anschließend die gewaschenen Linsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 10 Minuten zugedeckt auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Anschließend Blumenkohl, Staudensellerie und Cherry Tomaten in den Topf geben. Gut umrühren und die passierten Tomaten hinzufügen. Für weitere 20 Minuten köcheln lassen und parallel den Reis nach Packungsanweisung in einem separaten Topf kochen.

Das ayurvedische Curry gemeinsam mit dem Reis servieren und mit etwas frischer Petersilie garnieren. Für das knackige Topping die Knusper-Erbsen Meersalz darüber geben und genießen.

Für ein knuspriges Topping eignen sich hervorragend gebackene Kichererbsen.