

Stephan Hentschel
Mangoldcurry mit Mandeln

Freitag, 1. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Mangoldcurry:

500 g	Mangold
1	rote Zwiebel
1	Lauchstange
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
50 g	Mandelblättchen
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
4 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	mildes Currypulver
400 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch
4 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer

Für den Reis:

300 g	Basmati-Reis
500 ml	Wasser, kalt
60 ml	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Mangold gut waschen, die Stielenden abschneiden und entsorgen. Stiele keilförmig aus dem Blättern ausschneiden und in 1 x 1 cm große Stücke zerteilen. Die Blätter aufeinanderlegen und ebenfalls in 1 x 1 cm große Quadrate schneiden.
2. Zwiebel schälen und grob würfeln.
3. Lauch putzen, waschen und das Weiße in 5 mm breite Scheiben schneiden. (Der grüne Anteil vom Lauch kann anderweitig verwendet werden, z. B. für einen Suppenansatz).
4. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.
5. Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, 500 ml kaltes Wasser, Olivenöl und ca. ½ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
6. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mandelblättchen rösten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. In einem Topf das Sesamöl erwärmen. Zwiebelwürfel, Lauch und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen.
8. Anschließend mit Currypulver bestäuben, umrühren, dann mit Brühe ablöschen, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen. Bei erhöhter Hitze alles einmal aufkochen lassen, die Mangoldblätter dazugeben und das Curry bei geringer Hitze 5 Minuten ziehen lassen.
9. Den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.
10. Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern.
11. Das Mangoldcurry mit Pfeffer und Salz abschmecken in tiefen Tellern anrichten und mit den Mandelblättchen garniert servieren. Dazu den Reis servieren.

Pro Portion: 775 kcal/ 3250 kJ, 63 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 53 g Fett