

BÄRLAUCH-CURRY (ohne Lactose)



Zutaten

Bärlauchcurrypaste

- 2 Bund Bärlauch (ca. 60 g)
- 20 g Ingwer, geschält, in Stücken
- 2 Stängel Zitronengras, in Stücken
- 3 grüne Chilis, entkernt, in Stücken
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL grobkörniger Rohrzucker

Bärlauch und alle Zutaten bis und mit Rohrzucker in einen Cutter geben, fein pürieren, beiseitestellen.

Reis unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist, abtropfen. Öl in einer Pfanne erwärmen. Reis begeben, kurz dünsten. Wasser dazugießen, aufkochen, salzen. Zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 10 Min. köcheln, auf ausgeschalteter Platte ca. 10 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bundzwiebeln ca. 5 Min. rührbraten. Die beiseitegestellte Bärlauchcurrypaste begeben, kurz mitbraten. Pak Choi-Stiele begeben, kurz mitbraten. Kokosmilch und Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Kefen, Bärlauch und Pak Choi-Blätter begeben, salzen, ca. 5 Min. fertig köcheln.

Curry mit dem Reis anrichten, Nüsse darüberstreuen, Limettenschnitze dazu servieren.

Reis

- 300 g Jasmin Reis
- ½ EL Erdnussöl
- 5 dl Wasser
- ¾ TL Salz

Curry

- 1 EL Sesamöl
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen
- 2 Pak Choi, Blätter und Stiele voneinander trennen, in Streifen schneiden
- 5 dl Kokosmilch
- 1 dl Wasser
- 150 g tiefgekühlte Kefen
- 1 Bund Bärlauch
- ½ TL Salz

Anrichten

- 2 EL gesalzene Erdnüsse
- 1 Limette, heiss abgespült, trocken getupft, in Schnitzen