

Buntes Curry mit Feto & Cashews



Letzte Woche gab es buntes Curry mit Gemüse von Billy's Farm. Da konnte man wirklich mal sagen „Eat the rainbow“, denn das Gemüse enthielt alle Farben des Regenbogens und war schon roh ein Augenschmaus.

Für das Gericht ließ ich mich von einem Kichererbsencurry aus Meera Sodhas „[Happy](#)“ inspirieren. Am Anfang stellt man sich seine eigene Currypaste blitzschnell selbst her, indem man alles in den Mixer wirft. Das fand ich klasse und werde es sicher öfter so machen.

Buntes Curry mit Feto & Cashews



Beim Gemüse könnt ihr natürlich je nach Saison und Geschmack variieren. Ich war froh, dass neben dem Herbstgemüse noch regionale Sommergemüse wie Zucchini und Paprika erhältlich waren. Wer mag, kann auch eine Portion gekochte Kichererbsen oder Linsen ergänzen.

Von Feto (fermentiertem Tofu) bin ich mittlerweile großer Fan. Naturtofu schmeckt ja nach gar nichts und braucht viel Würze. Fermentiertes ist ja eh gesünder und der Feto hat eine angenehme Textur und ein zartes Aroma, das zu vielem passt. So bekommt das Curry noch eine Portion Protein.

Buntes Curry mit Feto & Cashews



Für 4 Portionen:

1 Tasse Basmatireis
1 großes Stück Ingwer (5 cm)
3 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen
4 EL Sesamöl
1 Zwiebel, grob gewürfelt
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
2 TL Kurkuma
1 TL Senfsaat
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

2 Karotten
1 Zucchini
1 Paprika
 $\frac{1}{2}$ (violetter) Chinakohl
4-6 Stangen (bunter) Mangold
1 Chilischote
1 Dose Kokosmilch
(etwas Gemüsebrühe, nach Bedarf)
2 Handvoll Spinat
 $\frac{1}{2}$ Block Feto (ferment. Tofu)

1-2 Frühlingszwiebeln (feine Ringe)
1 Handvoll geröstete Cashews, gehackt
Sesam, zum Bestreuen
Limettensaft, zum Beträufeln

Den Reis waschen, in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt zum Kochen bringen, dann auf kleinster Stufe garen.

Die 9 Gewürzutaten im Mixer (oder Mixbecher mit Pürierstab) zu einer glatten Paste pürieren. Falls nötig noch 1 oder 2 EL Wasser zufügen.

Die Paste in einen hohen Topf geben und erwärmen, damit sich die Aromen entfalten. Die ersten 3 Gemüse in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben. Kurz dünsten. Die festen Teile von Chinakohl und Mangold klein schneiden, die Chilischote in feine Ringe schneiden und alles hinzufügen.

Die Kokosmilch angießen und alles aufkochen, dann auf kleiner Flamme köcheln lassen. Falls es zu wenig Flüssigkeit ist, noch ein wenig Brühe ergänzen. Das Grün des Mangolds und des Chinakohls klein schneiden und oben aufs Gemüse legen.

Wenn das harte Gemüse gar ist, den Spinat hacken und unterrühren. Den Feto klein würfeln und kurz im Curry erhitzen.

Abschmecken und mit Sesam-Reis, Frühlingszwiebeln und Cashews servieren. Nach Geschmack etwas Limettensaft darüberträufeln.

Buntes Curry mit Feto & Cashews



Buntes Curry mit Feto & Cashews

Viel Freude beim Verkochen des Regenbogens und beim Vernaschen der ganzen Vitamine!
Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email