



VDP.AUFGETISCHT

Grünes Curry mit Seeteufel, Blumenkohl und Spinat

3	KARDAMOMKAPSELN
1 TL	KORIANDERSAAT
1/2 TL	KREUZKÜMMEL
1/2 TL	SCHWARZE PFEFFERKÖRNER
1/2 TL	MEERSALZ
3	FRISCHE GROSSE GRÜNE CHILIS
15	FRISCHE KLEINE THAI CHILIS
	ABRIEB VON EINER KAFFIR-LIMETTE (ALTERNATIV VON EINER LIMETTE)
1 STÜCK	GALGANT, GESCHÄLT UND IN FEINE STREIFEN GERASPELT (CA. 2 EL)
2	STANGEN ZITRONENGRAS DAS INNERE IN DÜNNE RINGE GESCHNITTEN (CA. 20 G)
3	KNOBLAUCHZEHEN , IN DÜNNE SCHEIBEN GESCHNITTEN
1-2	SCHALOTTEN, IN DÜNNE SCHEIBEN GESCHNITTEN
1 TL	SHRIMPPASTE (ALTERNATIV 1 EL FISCHSAUCE)
130 G	GETROCKNETE KICHERERBSEN ODER 260 G KICHERERBSEN AUS DER DOSE, ABTROPFGEWICHT)
800 G	SEETEUFEL
1	KLEINER BLUMENKOHL (800 G)
100 G	BABYSPINAT
2 EL	ÖL
2	KNOBLAUCHZEHEN
1	SCHALOTTE
400 ML	KOKOSMILCH (ODER ETWAS MEHR)
	MEERSALZ

- 1.** Kardamom, Koriandersaat und Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne rösten, bis alles zu duften beginnt (ca. 2-3 Minuten). Zusammen mit Pfefferkörnern und Salz im Mörser grob zerkleinern, dann etwas abkühlen lassen. Kardamomkapselschalen entfernen und alles zu einem feinen Pulver vermahlen.
- 2.** Die Paste nun entweder in einem Mixer oder ganz traditionell einem Mörser zubereiten. Im ersteren Fall beide Chilisorten vom Stiel befreien und zusammen mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine zu einer homogenen Paste verarbeiten, dabei gelegentlich mit einem Stößel oder Holzlöffel die Masse von der Schüsselwand schaben.

Bei der Zubereitung im Mörser empfiehlt es sich, zuerst mit den Chilis zu beginnen. Diese erst mit stampfen, dann kreisenden Bewegungen nach und nach zerstoßen bzw. zerreiben. Limettenabrieb, Galgant und Zitronengras einarbeiten. Zuletzt Schalotten, Knoblauch und Shrimppaste mitvermahlen, bis sich alle Zutaten verbunden haben.

EIN REZEPT VON:
SOPHIA SCHILLIK
FOOD JOURNALIST
@CUCINAPICCINA

VDP.AUFGETISCHT

Grünes Curry mit Seeteufel, Blumenkohl und Spinat

3. Die fertige Paste entweder sofort weiterverwenden oder bis zur weiteren Verwendung in einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren. Zusätzlich mit etwas Plastikfolie abdecken, damit sie nicht austrocknet. Im Kühlschrank hält sie sich bis zu einer Woche, im Tiefkühlfach ca. 3 Monate.

4. Zur Zubereitung des Currys zunächst alle Zutaten vorbereiten. Bei Verwendung von getrockneten Kichererbsen (empfehlenswert) diese zunächst mind. 12 Stunden, am besten über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen und quellen lassen. Danach in einem Sieb abtropfen lassen und mit frischem Wasser durchspülen. In einen Topf geben und gut mit Wasser bedecken, dann bei mittlerer Hitze ca. 60-90 Minuten garkochen.

SCHWIERIGKEIT:



ZUTATEN FÜR CA. VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSDAUER: 65 MIN.

EINWEICHZEIT KICHERERBSEN: 13 ST.

DER PASSENDE WEIN:

*VDP.Weingut Hamm |
2019 Winkel Riesling Alte Reben trocken |
VDP.ORTSWEIN*



Bei Verwendung von Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose entfällt dieser Schritt.

5. Seeteufel waschen, trocken tupfen und portionieren. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

6. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Schalotten schälen und sehr fein hacken und unter Rühren andünsten. Je nach gewünschtem Schärfe- und Intensitätsgrad 3-4 EL Currypaste hinzufügen und kurz mitdünsten. Blumenkohl zugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit ca. 200 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und dann zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

7. Kichererbsen hinzufügen und mit garen, dann den Seeteufel bei milder Hitze für 5-10 Minuten im heißen Curry gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Babyspinat untermischen. Ggfs. noch etwas Flüssigkeit (Wasser oder Kokosmilch) hinzufügen und etwas eindicken lassen. Abschmecken.

8. Das fertige Curry auf vorbereitete Schalen verteilen. Wein einschenken, an den Tisch setzen und genießen.

EIN REZEPT VON:
SOPHIA SCHILLIK
FOOD JOURNALIST
@CUCINAPICCINA