

## Fruchtig scharfes Möhrencurry

Ein schnell gemachtes preisgünstiges Curry. Nicht so süß, wie man vielleicht glauben könnte, wenn man die Zutatenliste liest. Dafür hübsch anzusehen, himmlisch duftend und scharf, aber lecker.

Die Sparvariante kommt nur mit Garam Masala und Kurkuma aus, für den großen Auftritt ist allerdings das Zerkleinern von ganzem Kardamom, Chili und Koriander angeraten. Schmeckt einfach noch besser. Dazu gibt es erfrischendes Koriander-Joghurt.



### 2 Portionen - Dauer ca 30 Minuten:

- 4 mittlere bis große Möhren
- 1 Essl. Rosinen\* (für Rosinenhasser 1 Banane\*)
- 0,2l Orangensaft\*
- 3 Kardamom Kapseln\* (ersatzweise ½ Teel. gemahlener Kardamom)
- 1 Teel. Koriander\* (ersatzweise ½ Teel. gemahlener Koriander)
- 1-2 kleine getrocknete Chilischoten\* (ersatzweise ½ Teel. gemahlener Chili)
- ½ - 1 Teel. Garam Masala\*
- ½ Teel. Kurkuma\*
- Salz\*
- 1 Essl. Butter, Butterschmalz oder Ghee
- 1 kleiner Becher cremiger Vollfett-Joghurt
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 Essl. Sesam\*
- Sojasahne oder Sahne
- ½ Becher Basmati \*Reis
- 1 Becher Wasser

\*in unserem Weltladen erhältlich

Möhren schälen und in 1cm dicke schräge Scheiben schneiden. Im Orangensaft mit etwas Salz für 5 Minuten köcheln lassen, danach Platte ausstellen. Währenddessen Koriander mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken, Kardamomkapseln öffnen und Samen herausholen sowie Chilischoten entkernen und zerbröseln. In Butter zusammen mit Garam Masala und Kurkuma etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Möhren samt Orangensaft und Rosinen (alternativ kleingeschnittene Banane) hinzufügen und bei kleiner Hitze noch so lange köcheln lassen, bis der Reis gekocht ist.

Reis vor dem Kochen in ein Sieb schütten und abspülen, bis das Wasser klar ist. Mit Wasser 1:2 aufsetzen, etwas salzen, aufkochen und bei kleinster Hitze (oder im Bett) fertig garen lassen.

Joghurt mit 1 Essl. Sesam und ½ Bund kleingeschnittenem Koriandergrün sowie etwas Salz verrühren.

Curry abschmecken und ggfs. mit Sahne verlängern. Curry, Reis und Joghurt getrennt servieren. In Indien vermengt man das Curry mit dem Reis, bis der Reis die Farbe des Currys angenommen und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann kann man es auch auf indische Art mit der Hand essen.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!