

Kohlrabi-Mangold-Curry mit Basmatireis

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Basmatireis – 3 EL Olivenöl – Salz – 2 Kohlrabis – 600g Mangold – 1 EL gelbe Senfkörner – 2 Lorbeerblätter – 1 TL gemahlener Ingwer – 1 TL Fenchelsamen – ½ TL Zimt – 1 EL Kurkuma – 1 EL Zucker – 1 EL Mehl – 500 ml Gemüsebrühe – 100 g Sahne

Zubereitung:

- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Reis zufügen, kurz anschwitzen und 500 ml Wasser zugeben. Aufkochen lassen und bei ausgeschalteter Herdplatte im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten quellen lassen
- Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Mangold putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden (Stiele und Blätter getrennt voneinander aufheben, da sie eine unterschiedliche Garzeit haben)
- Übriges Öl in einem großen Topf erhitzen. Senfkörner zugeben und warten bis sie springen, dann Topf zur Seite ziehen und kurz stehen lassen
- Hitze etwas reduzieren und Topf zurück auf die Herdplatte stellen
- Lorbeerblätter, alle Gewürze und Zucker zufügen und unter Rühren kurz anbraten
- Kohlrabi zugeben, mit Mehl bestäuben und Brühe zugießen. Gut 10 Minuten köcheln lassen
- Mangoldstiele zugeben, 5 Minuten köcheln lassen; dann Mangoldblätter und Sahne zufügen und kochen lassen bis alles gar ist. Mit Salz abschmecken

Wir wünschen guten Appetit!

