

Buddha-Bowls

45
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE PASTE

½ TL Fenchelsamen
½ TL Koriandersamen
Samen von 6 Kardamomkapseln
½ TL schwarze Pfefferkörner
½ TL Nelkenpulver
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Zimt
½ TL getrocknete Chiliflocken
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Schalotte
1 Stängel Zitronengras
1 großes Bund Koriandergrün
2 Knoblauchzehen
Kokosöl

FÜR DAS CURRY

500 g neue Kartoffeln
150 g ungesalzene Erdnusskerne
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
2 EL Tamarindenpaste
1 EL flüssiger Honig
Meersalz
200 g grüne Bohnen, geputzt
200 g fester Tofu
2 Scheiben Ananas

Fortsetzung siehe Seite 166

Dieses Gericht ist absolut umwerfend, ein Rocky Balboa von einem Gericht. Ein berauschendes erdnussgespicktes Curry mit einem leuchtenden Karotten-Pickle, knackigem Kohl und mit gerösteten Samen garniert.

Es basiert auf einer nahrhaften Bowl, die mir auf einem verregneten Glastonbury Festival das Leben gerettet hat. Knöcheltief im Matsch und nach stundenlangen Regengüssen von biblischen Ausmaßen bis auf die Knochen durchnässt stand es um meine Laune nicht zum Besten, und der Hunger war groß. Ich brauchte unbedingt etwas Anständiges zu beißen. Die Buddha-Bowl war meine Rettung. Hier ist meine eigene Version, ich liebe sie. Wohlgermerkt, sie schmeckt am besten auf einem matschigen Feld nach Stunden im Regen und mindestens einer Stunde des Herumirrens.

Alles in allem benötigt sie 45 Minuten, allerdings muss man ein paar Dinge gleichzeitig im Blick haben. Die Zutatenliste mag lang erscheinen, aber es geht ganz einfach, versprochen, ich führe Sie durch das Rezept. Wer das Ganze schneller auf dem Tisch haben möchte, kann zu Massaman-Currypaste greifen – gut sortierte Supermärkte sollten sie haben, im Asia-Handel bekommt man sie auf alle Fälle. Ich jedenfalls investiere gern die Extrazeit für die Herstellung der Paste. Sie können gleich die doppelte Menge zubereiten und einfrieren. Gibt es keine ungesalzene Erdnüsse, tun es auch geröstete und gesalzene Nüsse. Ich spüle sie kurz kalt ab und trockne sie mit Küchenpapier.

- Den Wasserkocher füllen und einschalten, sämtliche Zutaten und Arbeitsutensilien bereitlegen. Sie benötigen einen Mixer oder eine kleine Küchenmaschine für die Paste sowie einige größere Töpfe und eine große Bratpfanne.

- Den braunen Reis in einem Topf mit der doppelten Menge kaltem Wasser bedecken. Leicht salzen, 1 Stückchen Kokosöl hinzufügen und bei hoher Temperatur 20 bis 25 Minuten garen. Stets ein Auge darauf haben, dass der Reis nicht zu trocken wird, während Sie ein paar andere Dinge erledigen.



- Nun für die Paste Fenchel-, Koriander- und Kardamomsamen sowie die Pfefferkörner einige Minuten in der Pfanne rösten, anschließend mit allen gemahlene Gewürzen und den Chiliflocken in den Mixer geben. Den Ingwer und die Schalotte schälen und grob hacken, das Zitronengras von den harten äußeren Blättern befreien und hacken; alles in den Mixer geben. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und für das Pickle beiseitelegen, die Stiele mit dem Knoblauch in den Mixer geben. Einige Esslöffel Kokosöl dazugeben und alles auf hoher Stufe zu einer Paste zermahlen.
- Für das Curry die Kartoffeln ungeschält in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser bedecken und leicht salzen. Zum Kochen bringen und garen, bis sie weich sind – das dürfte etwa 5 Minuten dauern. Einen großen Topf bei hoher Temperatur erhitzen. Die Erdnüsse darin unter Rühren 1 Minute rösten, die Paste hinzugeben und einige weitere Minuten rösten. Dann Kokosmilch, Tamarindenpaste, Honig und eine kräftige Prise Salz zugeben. Die Kartoffeln abgießen, unter die Sauce rühren und 5 bis 10 Minuten garen, bis die Konsistenz stimmt.
- Für das Pickle die Karotten putzen, in eine Schüssel raspeln, abgeriebene Schale und Saft der Limette, etwas Honig, den Reissessig und eine Prise Salz untermengen. Die Korianderblätter fein hacken und dazugeben; beiseitestellen.
- In der Pfanne, in der die Gewürze geröstet wurden, den Grünkohl bei mittlerer Temperatur in etwas Kokosöl sautieren, bis er zusammenfällt und knusprig zu werden beginnt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Wenn die Kartoffeln 5 Minuten in der Sauce gegart haben, die grünen Bohnen dazugeben. Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben, die Ananas in etwa gleich große Stücke schneiden, die Schale entfernen. Beides unter das Curry mischen und einige weitere Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser zugießen, falls das Ganze zu trocken wird.
- Den Reis auf Schalen verteilen und eine großzügige Kelle des Currys darüberschöpfen. Mit dem Karotten-Pickle, etwas Kohl und den gerösteten Körnern und Samen garnieren und servieren.

AUSSERDEM

150 g brauner Basmatireis
 Kokosöl
 2 mittelgroße Karotten
 1 Limette
 etwas flüssiger Honig
 1 Schuss Reissessig
 150 g Grünkohl
 50 g gemischte geröstete Körner
 und Samen (ich nehme einen
 Mix aus Mohn, Sesam und
 Kürbiskernen)