

Vegetarisches Jackfrucht-Curry mit Basmati Reis

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

500 g Jackfrucht
 1 Zwiebel
 1 Esslöffel Kokosöl
 1 Ingwerstück (5 cm)
 2 Knoblauchzehen
 1/2 Chilischote
 2 Esslöffel Kurkuma
 1 Teelöffel Senfsamen
 1 Teelöffel Fenchelsamen
 1/2 Teelöffel Meersalz
 400 ml Kokosmilch
 125 ml Gemüsebrühe
 2 Lorbeerblätter
 1 Teelöffel Fischsauce
 1 Bund Thai Basilikum
 60 g Macadamianüsse
 1 Limette
 1/2 Bund Koriander
 200 g Basmati Reis

Besonderes Zubehör
 Food Processor

der Jackfrucht zuzubereiten? Nicht? Dann wird es Zeit! Die tropische Frucht ersetzt Fleisch wunderbar und bringt zusammen mit asiatischen Gewürze einen fruchtigen Geschmack aus der Ferne zu dir auf den Tisch. Einmal Urlaubsgefühle zum Löffeln, bitte!

- 1 -

Ingwer und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Chili entkernen und grob hacken. Alles zusammen mit Kurkuma, Meersalz, Fenchel- und Senfsamen in einem Food Processor zerkleinern, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Paste beiseitestellen.

- 2 -

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel 3 Minuten anschwitzen. Ingwer-Chili-Paste dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

- 3 -

Kokosmilch, Jackfrucht, Gemüsebrühe, Fischsauce und Lorbeerblätter hinzugeben und einmal aufkochen. Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

- 5 -

Macadamianüsse und Koriander fein hacken. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Limette auspressen und Saft mit Koriander, Basilikum und Nüssen unter Jackfrucht-Curry rühren.

- 6 -

Topf vom Herd nehmen, Curry auf Teller verteilen und

Hast du schon mal versucht dein Curry vegetarisch mit

Vegetarisches Jackfrucht-Curry mit Basmati Reis

mit Basmati reis servieren.