

Kefen-Rüebli-Curry

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Kefen
Salz
400 g Rüebli
2 Schalotten
10 g Ingwer frisch
je 2 Teelöffel gemahlener Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel
0.5 Teelöffel Chilipulver
1 Prise Zimtpulver
2 Esslöffel Rapsöl
400 g gehackte Dosentomaten
1 dl Gemüsebouillon
Salz
2 Zweige Koriander oder Minze



Dazu passt Basmatireis und Joghurt, mit Kreuzkümmel und Salz gewürzt.

ZUBEREITUNG

1

Reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen die Kefen rüsten, entfädeln und halbieren. Das Kochwasser salzen. Die Kefen darin 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2

Die Rüebli rüsten und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, zuerst in hauchdünne Scheiben, dann in feinste Streifen schneiden.

3

Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chilipulver und Zimt mischen.

4

In einer Pfanne das Rapsöl erwärmen. Die Schalotten mit dem Ingwer und den Rüebli darin andünsten. Die Gewürzmischung darüber streuen und kurz mitdünsten. Die Dosentomaten und die Bouillon beifügen, das Gemüse salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten schmoren, bis die Rüebli bissfest sind. Dann die Kefen untermischen und alles offen weitere 3–5 Minuten garen, bis auch die Kefen gar sind.

5

Inzwischen den Koriander oder die Minze fein hacken. Über das fertige Kefen-Rüebli-Curry streuen und sofort servieren.

Rezept: Annemarie Wildeisen