

Gelbes Blumenkohl-Curry und rotes Auberginen-Curry

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Curry:

1 kleiner Kopf Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen
5 g Ingwer	1 Limette, Saft, Abrieb	400 ml Kokosmilch
100 ml Sahne	40 g Butterschmalz	100 ml Gemüsefond
10 Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL weiße Senfkörner	1 TL gemahl. Kurkuma
1 TL gemahl. Koriander	2 Lorbeerblätter	Cayennepfeffer
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Auberginen-Curry:

1 mittelgroße Aubergine	200 ml passierte Tomaten	2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsefond	50 ml Rapsöl	1 TL gemahl. Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Nelken	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Piment
2 Lorbeerblätter	Cayennepfeffer	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati-Pilaw:

150 g Basmati-Reis	1 Schalotte	1 EL Butter
20 g Butterschmalz	275 ml Gemüsefond	20 g Cashewnüsse
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb	2 Zweige Koriander
-------------------	--------------------

Für das Blumenkohl-Curry:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, größere Röschen längs halbieren.

Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Alles in einem Multizerkleinerer kleinhacken und in einem Topf mit Butterschmalz bei geringer bis mittlerer Hitze anbraten bis die Masse glasig ist. Die Temperatur erhöhen, Fenchelsaat, Senfkörner, Kurkuma und Koriander hinzugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, die Blumenkohlröschen, Lorbeerblätter und Limettensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Ganze aufkochen und für 20 Minuten köcheln lassen, bis die Röschen weich, aber noch bissfest sind und die Sauce andickt. Bei Bedarf etwas Gemüsefond nachgießen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und mit Limettenabrieb, Salz und evtl. Zucker abschmecken.

Für das Auberginen-Curry:

Aubergine längs schälen, so dass ein Streifenmuster entsteht.

Anschließend die Aubergine in 2 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Auberginenwürfel salzen und in einem Topf mit dem Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei immer wieder wenden. Wenn die Auberginen beginnen, braun zu werden, den Knoblauch sowie Nelken, Zimt, Kreuzkümmel und Piment hinzugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, die passierten Tomaten und Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und das Ganze aufkochen.

Das Curry nun für 20 Minuten köcheln lassen, bis die Auberginen weich und die Sauce andickt. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Cayennepeffer abschmecken.

Für den Basmati-Pilaw:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Cashewnüsse grob hacken, zu den Schalotten geben und mitbraten bis sie beginnen, Farbe zu bekommen. Dann Basmati-Reis hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, salzen, Lorbeerblätter hinzugeben und das Ganze einmal zum Kochen bringen.

Einen Deckel auf den Topf setzen und den Topf bei 180 Grad für 17 Minuten in den Backofen geben. Nach Ende der Zeit den Topf aus dem Backofen holen, Reis auflockern und die Butter unterrühren.

Für die Garnitur:

Koriander hacken und Limettenschale abreiben. Beides als Garnitur verwenden.

Den Reis in die Mitte eines tiefen Tellers geben und die zwei Currys jeweils auf die linke und rechte Hälfte des Tellers geben.

Currys evtl. zusätzlich apart servieren.

Nikolaj Beck am 06. August 2025