



hr1-DOLCE VITA

Chef Ganesh, „Uga Chena Huts“, Yala, Sri Lanka

Rote Bete Curry

(Püriert und mit etwas Kokosmilch verdünnt auch als Sauce zum vegetarischen Mungdhal Wellington – s. separates Rezept)

ZUTATEN

400 g Rote Bete, in Julienne-Streifen geschnitten
1 EL Kokos- oder Sonnenblumenöl
1 TL schwarze Senfsamen
1 Zwiebel, kleingeschnitten
1 TL Knoblauch, kleingeschnitten
1 Tomate, kleingeschnitten

Je 1 Prise:

Bockshornkleesamen
Curryblätter
Currypulver
Chilipulver
Kurkumapulver
1 Zimtstange

100 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Öl erhitzen. Senfsamen anbraten, bis sie platzen. Kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Tomate dazugeben. Gewürze hinzufügen und kurz anbraten – nicht verbrennen lassen.

Die Rote Bete, etwas Salz und eine kleine Tasse Wasser dazugeben und das Gemüse ca. 10 Minuten bissfest dünsten – Deckel drauf!

Dann ca. 100 ml Kokosmilch dazu – nochmal abschmecken – fertig.

Dazu können Sie Basmati-Reis servieren.