

## Christian Rach | Rosenkohl-Curry mit Basmati-Reis

---

### Zubereitung für 4 Personen:

- 1 kg Rosenkohl
- 2 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- ½ - 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Basmati-Reis
- 20 ml Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 2 Handvoll Koriander
- 2 EL Sesam
- Salz

### Zubereitung:

Rosenkohl putzen und die äußeren Blättchen abpellen, so dass der hellgrüne Rosenkohlkern ca. haselnussgroß ist. Die Rosenkohlblättchen in einem Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Zitronengras waschen, dritteln und mit einem schweren Messer oder im Mörser leicht andrücken, damit der Geschmack besser an das Curry abgegeben werden kann. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Würfelchen darin farblos anschwitzen. Rosenkohl, Currypulver und Zitronengras zufügen. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten kochen lassen.

Chilischote in feine Ringe schneiden, mit der Kokosmilch zufügen und weitere 10 Minuten leise kochen lassen.

Basmati-Reis in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe kochen.

Koriander waschen, trockenschleudern und mit den Stielen grob hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt und sich hellbraun färbt. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Kurz vor dem Servieren die Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und mit Limettenschale, Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Reis und Curry in Schälchen füllen, mit Koriander und Sesam bestreuen und sofort servieren.

*Rezept: Christian Rach*

*Quelle: Gewusst wie! Rachs 5€-Küche vom 16.01.2019*