

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Ziegencurry mit Linsen, Hummus und Kohlrabizuspeise

Zutaten für das Curry
(4 Personen)

Für das Curry

- 600 g Ziegenschulterwürfel
- Olivenöl
- 1 Zwiebel (grob geschnitten)
- 1 EL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 TL Curry
- 2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Currypaste
- 400 g Tomaten (grob geschnitten)
- 1 Chilischote (gehackt)
- ¼ L Weißwein
- 1/8 L Kokosmilch
- Salz

Quelle: ORF extra

Für die Linsen, Hummus und Kohlrabizuspeise

- 8 EL Beluga-Linsen
- 225 ml Wasser für die Linsen
- Salz
- 150 g Kichererbsen
- 1 großer EL Tahina (Sesampaste)
- abgeriebene Schale v. 1/2 Limette
- 4 EL gehackte Petersilie zum Bestreuen
- 5 EL Olivenöl
- 1 Kohlrabi (geschält & grob geschnitten)
- Butterschmalz
- 4–5 Knoblauchzehen (samt Schale angedrückt)
- Kreuzkümmel
- ½ Bund Koriandergrün (gehackt)
- ½ Bund Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Fleisch in einem Topf in Olivenöl anbraten; in einer Schüssel beiseitestellen. Im Bratsatz Zwiebel, Ingwer & Knoblauch in Olivenöl anglasen.

Die Gewürze mit 200 g Tomaten mörsern.

Übrige Tomaten in den Topf mit Zwiebeln & Co. geben, Fleisch unterrühren, Gewürz-Tomaten-Gemisch & Chili hinzufügen, mit Wein & Kokosmilch aufgießen und zugedeckt 20–25 Min. gar ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Beluga-Linsen in einen Topf mit kochend heißem Salzwasser geben, zur Seite ziehen und gar ziehen lassen. Danach kurz unter fließendem Wasser waschen und abseihen.

Kichererbsen über Nacht kalt einweichen, dann abseihen und in frischem Wasser weich garen. Erneut abseihen, mit Tahina fein mörsern und mit Salz, Limettenschale & -saft abschmecken. Kurz vor dem Servieren Hummus mit Petersilie & Olivenöl garnieren. Kohlrabi in Butterschmalz mit Knoblauch & Kreuzkümmel bissfest braten, mit Koriandergrün, Petersilie & Salz würzen und auf dem Hummus anrichten. Das Ziegen-Curry mit den Linsen garnieren.