



Steckrübenscurry

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (für 4 Personen):

1 Apfel, 1 mittelgroße Steckrübe, $\frac{1}{2}$ - 1 Wurzelpetersilie, je nach Größe und Geschmack, 3-4 Karotten, 4 große Wirsingblätter, 1-2 Zwiebeln, je nach Größe und Geschmack, 1 Dose Kokosmilch, 100g Kichererbsen, gekocht, 4 TL Currygewürz, je nach Belieben Scharf, 2 EL Apfelessig, 1 EL Apfeldicksaft, 200g Reis, Etwas Öl zum Braten, Etwas Frühlingszwiebeln und Sesam zum garnieren

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Das gesamte Gemüse waschen und grob oder nach Belieben fein schälen. Den Apfel in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen, halbieren und Würfel schneiden. Die Steckrübe und die Wurzelpetersilie in Würfel schneiden und die Karotten in Scheiben schneiden. Die Wirsingblätter in Streifen schneiden und dann etwas zerkleinern.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln kurz andünsten. Karotten-, Steckrüben-, Petersilienwurzel-, und Apfelwürfel zur Pfanne geben und leicht anbraten, damit Röstaromen entstehen. Mit Apfelessig ablöschen. Den Essig kurz einkochen lassen. Dann mit Apfeldicksaft ablöschen und kurz karamellisieren lassen.
4. Currygewürz und Schärfe in die Pfanne geben und kurz anbraten lassen. Kokosmilch hinzugeben und alles vermengen. Die Hitze reduzieren, den Wirsing und die Kichererbsen zur Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel 8 Minuten (je nach gewünschter Bissfestigkeit) köcheln lassen.
5. Währenddessen Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Den Reis in eine Schüssel geben und das Curry dazu servieren. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.



Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf
www.laiseacker.de

Guten Appetit