

Veganes Weihnachtessen: Rice and Curry – wie Jutta es liebt!



im Uhrzeigersinn von links unten:

1. Lauchcurry
 2. Erbsen-Cashew-Curry
 3. Rote Linsen-Curry
 4. Kokosnuss-Sambal
 5. Mirabellenchutney
- und in der Mitte der obligatorische Reis

Das Mirabellenchutney hatte Jutta geschenkt bekommen; vielleicht habt ihr auch mal solch ein Glück oder ihr wünscht euch ein Chutney von euren Gästen beim Weihnachtsmenue!

Lauchcurry

Zutaten:

- 150 g Zwiebeln
- 600 g Lauch
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Kokosöl*
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurzelpulver*)
- 1 TL Curry (scharf)
- 200 ml Kokosmilch* (aus der Dose oder frisch zubereitet)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Kreuzkümmel in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Wenn er anfängt zu duften, das Öl dazugeben. Sobald dies geschmolzen ist, die Zwiebeln und den Ingwer darin anbraten. Wenn diese glasig sind, den Lauch dazugeben, mit Kurkuma und Curry bestreuen und kräftig durch rühren. Die Hitze reduzieren, Kokosmilch dazugeben und auf mittlerer Hitze gar köcheln. Der Lauch darf noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warmhalten.

Erbsen – Cashew – Curry

Zutaten

- 450 g Erbsen (am besten tiefgekühlt)
- 200 g Cashewkerne* (bzw. -bruch)*
- 400 ml Kokosmilch*
- 200 g Schalotten
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Bockshornkleesamen
- 3-5 Knoblauchzehen
- 25 g Ingwer
- 1 EL frischer Kurkuma oder Kurkumapulver*
- 2 EL Currypulver*
- 1-2 grüne oder rote Chilis
- Salz, ggf. Chilipulver*

Zubereitung:

Weiche die Cashewkerne in kaltem Wasser für eine Stunde ein. Wer sie weicher mag, kann sie auch länger einweichen. Die Schalotten schälen und kleinschneiden und im Kokosöl anbraten. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma reiben, Chilischoten fein schneiden. Alle Gewürze bzw. Gewürzpulver zu den Schalotten geben und kurz anrösten. Dann die abgetropften Cashewkerne dazu geben und 2-3 Minuten weiter braten. Alles nun mit der Kokosmilch aufgießen, die Erbsen dazu geben und alles eine Weile köcheln lassen. Die Soße nun salzen und ggf. noch etwas Chilipulver je nach gewünschtem Schärfegrad dazu geben.

Rote Linsen-Curry

Zutaten:

- 300 g rote Linsen
- 200 g Zwiebeln
- 200 g frisches Gemüse, z.B. Grünes vom Lauch oder Paprika oder Möhren
- 3- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl*
- 2 TL Currypulver mild*
- 1 TL Kurkuma*
- Chilipulver nach Belieben*
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen*
- 200 ml Kokosöl*
- Salz

Zubereitung:

Arbeite parallel mit zwei Töpfen.

Schäle die Zwiebeln und schneide sie in kleine Würfel. Zerscheide, hacke oder reibe die geschälten Knoblauchzehen. Erhitze das Kokosöl und brate darin die Zwiebeln und den Knoblauch an. Füge das Gemüse und Curry- und Kurkumapulver hinzu und schmore alles eine kleine Weile.

Wasche die Linsen, bedecke sie mit Wasser und füge die Fenchel- und Koriandersamen und Chilipulver hinzu und gare die Linsen, bis sie weich sind, aber noch nicht ganz zerfallen. Achtung: das kann schnell gehen.

Mische die Linsen mit der Gemüsemischung und der Kokosmilch und erhitze das Gericht. Du kannst es dann noch mit Frühlingszwiebeln oder Tomatenstückchen anreichern.

Kokosnuss-Sambal**Zutaten:**

- Kokosnuss (oder 100 g Kokosnuss-Raspel aus der Tüte)
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stückchen frischer Ingwer
- 1 große Tomate oder Tomatensaft oder Tomatenketchup
- 1 Limette oder Zitrone
- Salz

Entweder Kokosnuss frisch aus der Schale schaben oder abgepackte Kokos-Raspel öffnen. Wenn Du Tüten-Kokos nimmst, dann füge noch ein bisschen Wasser hinzu. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Ingwer reiben und mit Chilipulver mischen. Diese Mischung in einer großen Schüssel mit den Kokos-Raspeln verrühren. Tomate klein schneiden und ebenfalls untermischen. Das Ganze mit dem Saft der Limette oder Zitrone verfeinern und salzen.

* vorzugsweise aus Fairem Handel