

Curry auf malaysische Art (Rendang)

Zutaten für 3 Portionen

Für das malaysische Curry

- 800 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 200 g Nostrano Gurke - waschen, in 0,5-cm-Scheiben schneiden
- 200 g Kräuterseitlinge - würfeln
- 70 g Stangensellerie - grob hacken
- 3 Stängel Zitronengras - in Stücke schneiden
- 10 g Cashewkerne
- 3 EL Kokosraspeln - rösten und fein mahlen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml + 100 ml Wasser
- 350 ml Kokosmilch
- 4 EL Erdnussöl
- 2 TL Xylitol
- 3 Kaffir-Limettenblätter - Stiele entfernen
- 1 EL gehackter Ingwer
- 2 EL Currypulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Sternanis
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Für das Curry den Sellerie zusammen mit 100 ml Wasser, den Cashewkernen, dem Zitronengras, den Limettenblättern sowie dem Ingwer in einem Standmixer fein pürieren und kurz beiseite stellen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und Kräuterseitlinge 5 Min. anbraten.

Die Paste dazugeben, die Hitze etwas reduzieren und mit Curry, Nelken, Zimt, Kardamom und Sternanis würzen. Unter ständigem Rühren 3 - 5 Minuten mitdünsten, dann mit 350 ml Wasser ablöschen, die Kokosmilch dazugeben und mit Salz und Xylitol würzen.

Etwa 25 Min. leicht köcheln lassen, dann abschmecken und die Kokosraspeln einrühren zur Bindung.

Das malaysische Curry auf 3 Schalen verteilen und die Gurkenscheiben separat dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 688 kcal, Kohlenhydrate: 47 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 44 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/curry-malaysische-art.html>