

Sunday, November 6. 2011

Ganz einfaches Karotten-Apfel-Curry mit Ras el Hanout, Mandeln und Rosinen

Frisch zurÃ¼ck aus dem Singapur-Bali-Urlaub, mit vielen Fotos, der einen oder anderen kulinarischen Entdeckung und ein paar dummen SprÃ¼chen, hehe:

"One apple a day keeps the Schimmel away!"
Sowohl vom eigenen KÃ¶rper, als auch von den VorrÃ¤ten ;)

Bei der Apfelflut in diesem Jahr im elterlichen Garten tut es Not, sich noch ein paar andere Rezepte zu Ã¼berlegen, als Apfelstrudel und Kompott. Aber da ein Apfel so vielseitig ist, sollte das nicht schwer fallen. Ein paar Gerichte habe ich ja schon ausprobiert...

Rote Bete-Apfel-Salat mit Meerrettich-Senfdressing
Fenchel-Apfel-Salat mit reichlich Thymian
Weihnachtliche KÃ¼rbis-Apfel-Marmelade
Thai-Pomelo-Apfelsalat mit GarnelenspieÃ
Reis-Porridge mit Ãpfeln, Rosinen und Zimt
Apfelbrot
Apfelstrudel
Gebackener Reisauflauf mit Ãpfeln
Orange's Paradise Porridge

Die nÃ¤chsten kommen prompt, denn am Freitag gab es mittags im BÃ¼ro ein feuriges orientalisches Curry mit Karotten und ApfelwÃ¼rfeln. Vom letzten Tollwood Festival (ein Markt mit allerlei KÃ¶stlichkeiten und Krusch) habe ich noch ein TÃ¼tchen von der marokkanischen GewÃ¼rzmischung "Ras el Hanout" Ã¼brig. Auf Wikipedia steht, was alles darin enthalten ist - eine lange Liste fÃ¼r einen ganz besonderen Geschmack. Und wenn wir schon im Orient sind, dÃ¼rfen auch Sultaninen und Mandeln nicht fehlen.

FÃ¼r 2 Personen:
ca. 4 groÃe Karotten
1/2 saftiger Apfel, z.B. Braeburn, in ca. 1 cm groÃe WÃ¼rfel geschnitten
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
1 guter EL Butter
etwas Wasser
1/2 TL Rohrzucker
1-2 TL Ras el Hanout (gutes Currypulver geht sicher auch als Alternative)
Salz, Pfeffer
1 haselnussgroÃes StÃ¼ck Ingwer, fein gewÃ¼rfelt
Chiliflocken oder Chilipulver nach persÃ¼nlichem Geschmack und LieblingschÃ¶rfegrad

Beilagen und Deko:
einen Klecks Schmand oder Joghurt
einen LÃ¶ffel voll Koriander-KÃ¼rbiskern-Pesto, wer mÃ¶chte (Rezept kommt morgen)
ein paar frische Koriander- oder MinzblÃ¤tter
gekochter Reis oder Couscous

Bei mittlerer Hitze die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Knoblauch, Zucker, Karotten, Sultaninen und Mandeln hinein geben und unter RÃ¼hren anschwitzen. Dabei auch das Ras el Hanout mit dem GemÃ¼se vermengen.

Mit einem Schluck Wasser (nicht zu viel - lieber spÃ¤ter nach und nach noch etwas dazu geben) ablÃ¶schen, einen Deckel drauf geben und vor sich hin schmoren lassen, bis die Karotten etwas weicher geworden sind. Sie sollten aber noch Biss haben. Zwischendurch immer wieder umrÃ¼hren und noch ein wenig Wasser dazu geben, wenn die

GewÃ¼rze anfangen, sich am Boden abzusetzen. Die Hitze lieber etwas niedriger, als zu hoch wÃ¤hlen.

FÃ¼r die letzten zwei Minuten, die ApfelwÃ¼rfel, den Ingwer und die Chiliflocken mit in den Topf geben. Am Ende sollte das Obst und GemÃ¼se zwar angegart, aber noch mit leichtem Biss sein. Das bisschen Sauce - optisch eher wie eine GewÃ¼rzpaste - sollte sich schÃ¶n um die StÃ¼cke gelegt haben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Beilagen nach Wahl servieren. Ich finde, neben der SÃ¤ttigungsbeilage (Reis oder Couscous) muss etwas KÃ¼hles (Schmand oder Joghurt) und etwas Frisches (frische KrÃ¤uter, vielleicht ein Spritzer Limettensaft) zu einem Curry immer sein - das schmeckt einfach toll.

Einen schÃ¶nen, bunten, kuscheligen Herbst wÃ¼nsche ich Euch!!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, orientalisches, rezepte, vegetarisch at 16:50