

Gemüsecurry mit Pilaw-Reis und gebratenen Bananen im Sesamteig

 1 Stunde

Schwierigkeit Mittel



Zutaten Gemüsecurry

für 4 Personen

5 cl Olivenöl
100 g Zwiebeln, fein gehackt
100 g Karotten, geschält, fein gewürfelt
100 g Zucchini, fein gewürfelt
100 g Fenchel, fein gewürfelt
100 g Sellerie, geschält, fein gewürfelt
50 g Coco-Bohnen, fein gewürfelt
1 Apfel, geräffelt
100 g Pelati-Tomaten, fein gehackt
15 g Currypulver, scharf
10 g Currypulver, mild
4 dl Lacroix Gemüse-Fond
15 cl Rahm

Zutaten Pilawreis

für 4 Personen

2 EL Erdnussöl
50 g Zwiebeln, fein gehackt
300 g Siam-Patna-Reis
5 dl Lacroix Gemüse-Fond
30 g Butter

Zutaten gebackene Bananen

für 4 Personen

1 TL Erdnussöl
20 g Butter
600 g Bananen mit Schale, geschält, in 1
cm dicke Scheiben geschnitten

Zutaten Sesamteig

für 4 Personen

1 Messerspitze Backpulver
1 Ei
1 1/2 TL Fecule (Reis-Stärkemehl)
1 1/2 TL Mehl

1 EL Erdnussöl
wenig Wasser
Salz & frisch gemahlener Pfeffer



Anleitungen

Zubereitung Gemüsecurry

Das Olivenöl in einer Pfanne auf dem Kochherd erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Die Gemüsewürfel zugeben, salzen und pfeffern und während 10 Minuten bei mittlerer Hitze anziehen.

Den geraffelten Apfel zugeben.

Pelati-Tomaten und Currypulver in einer Schüssel gut miteinander vermengen.

4 dl Gemüsefond zugeben, umrühren und zum Gemüse geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals aufkochen lassen und zugedeckt während 12 Minuten bei 200°C (Heissluft) in den vorgeheizten Ofen geben.

Aus dem Ofen nehmen und 1,5 dl Rahm unter das Gemüsecurry rühren.

Zubereitung Pilaw-Reis

In einer Pfanne 2 Esslöffel Erdnussöl erhitzen.

Die Zwiebeln hineingeben und anziehen.

Den Reis zugeben und dünsten, bis er glasig wird.

Mit 5 dl Gemüsefond Lacroix ablöschen, umrühren, salzen und pfeffern.

Nochmals aufkochen und zugedeckt während 25 Minuten bei 200°C (Heissluft) in den vorgeheizten Ofen geben.

Aus dem Ofen nehmen und den Reis 5 Minuten zugedeckt stehen lassen. Anschliessend 30 g Butter unterziehen und bereithalten.

Zubereitung gebackene Bananen

Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

1 Esslöffel Erdnussöl und 20 g Butter in einer Bratpfanne auf dem Kochherd erhitzen.

Die Bananenstücke durch den Sesamteig ziehen und in der Bratpfanne bei schwacher Hitze goldgelb ausbacken.

Anrichten

Den Reis mit einem Schöpflöffel auf 4 flache Teller verteilen. In der Mitte eine Mulde formen und das Gemüsecurry hineingeben.

Die gebackenen Bananen darauf anrichten.

Rezept kreiert von Stefan Meier, Gasthaus Rathauskeller AG, Zug

Produkt



Gemüse-Fond