

Wurzelgemüse Korma



- Zwiebeln, 2 mittelgroße
 - Ingwer, ein daumengroßes Stück
 - Knoblauch, 3 Zehen
 - Wurzelgemüse, 1,5 Kilogramm (Mischung aus Sellerie, Möhren, Pastinaken, Rüben, Winterrettich, Kohlrabi, Kartoffeln, etc.)
 - Cashewkerne, 100 g
 - Kardamomkapseln, 6
 - Kreuzkümmelsamen, 2 TL
 - Koriandersamen, 2 TL
 - Kurkuma (gemahlen), 2 TL
 - Chilipulver/-flocken, ½ TL (oder mehr, nach Geschmack)
 - Zimtstange, eine
 - Pflanzenöl/Butter/Ghee, 2 EL
 - Salz und Pfeffer
 - Wasser, 750 ml
 - Sahne, 150 ml
 - Naturjoghurt, 150 g
 - Koriandergrün (optional)
- Dazu: Basmatireis oder Naanbrot

Zuerst: Die Zwiebeln fein hacken, den Ingwer reiben, den Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Gemüse putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte der Cashews grob hacken.

Gewürze mahlen und mischen: Kardamomkapseln öffnen und die kleinen Samen zusammen mit den Kreuzkümmel- und Koriandersamen im Mörser oder der Gewürzmühle mahlen. Kurkuma und Chili darunter mischen und die Zimtstange dazu legen, damit man sie nicht vergisst.

Gewürzpaste herstellen: In einer tiefen Pfanne Öl/Butter/Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten bis sie weich sind aber noch keine Farbe angenommen haben. Bei kleiner Hitze den Ingwer und Knoblauch wenige Minuten mitdünsten. Dann die Gewürze dazu geben und ein paar Minuten unter Rühren mitbraten bis es angenehm duftet. Die gehackten Cashews dazu geben.

Schmoren: Die großen Gemüsestücke dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen, das Wasser angießen, aufkochen lassen, Hitze runter regeln, den Deckel mit kleiner Lücke auflegen und das Korma 45 Minuten köcheln lassen.

Jetzt ist Zeit Sahne und Joghurt abzumessen, den Reis aufzusetzen, die restlichen Cashews in einer Pfanne ohne Fett zu rösten und den Koriander zu hacken.

Zum Schluss: Wenn das Gemüse weich ist, Joghurt und Sahne dazu geben, erhitzen aber nicht mehr kochen, damit nichts ausflockt. Eventuell noch mal nachsalzen oder mit Chiliflocken die Schärfe an den Geschmack anpassen.

In Schalen verteilen, geröstete Cashews und Koriander darüber streuen und mit Basmatireis servieren.