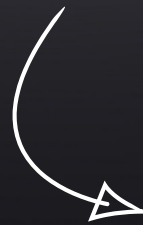


Tomatencurry mit bayerischem Urreis



Erstellt, gekocht und zubereitet von
Raspl's
Genuss.Schmiede



Guten Appetit



Tomatencurry mit bayerischem Urreis

Zutaten für 4 Personen:

250g Bayerischer Urreis
1,2kg Tomaten Aromatica
1 rote Zwiebel
1 rote Chili Schote
20g Ingwer
2 Knoblauchzehen
Öl
Salz, Pfeffer
1 TL Koriandersaat
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Kurkumapulver
3 TL Schwarze Senfsaat
15 Stiele Koriander grün
50g geröstete Cashewkerne
300g Joghurt

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten



Zubereitung:

1. Den Reis waschen und in kochendem Salzwasser für 15 Minuten quellen lassen.
2. Die Tomaten vierteln.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Die Chilischoten entkernen und schneiden.
5. Den Ingwer und den Knoblauch fein hacken.
6. Die geröstete Koriander- und Kreuzkümmelsaat, sowie das Paprikapulver und den Kurkuma in einem Mörser zerstoßen.
7. In einem Topf Öl erhitzen und darin die Zwiebelstreifen glasig andünsten, die Senfsaat und Ingwermischung zugeben und 2 Minuten mitdünsten lassen.
Anschließend die Koriander- Kreuzkümmel Mischung unterrühren.
8. Die Tomaten zugeben und zugedeckt aufkochen lassen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
9. Den Joghurt mit gehackten Korianderblättchen verrühren.

Anrichten:

Das Tomatencurry mit dem Bayerischen Reis und dem Korianderjoghurt anrichten und mit gerösteten Cashewkernen servieren.

