

Zucchini-Korma

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 5/10 – Dauer: ca. 40 Minuten – Art: Hauptgericht, Beilage – Kosten: Mittel

Zutatenliste

- 1Kg Zucchini
- 3 mittelgroße Schalotten
- 2 EL Knoblauch-Ingwer-Paste (Eine Mischung aus einem Teil Ingwer und einem Teil Knoblauch, welche anschließend püriert werden. Alternativ durch gleiche Menge frischer Zutaten ersetzen)
- 1,5 EL Ghee (Falls diese typisch indische Butterschmalz-Variante nicht im Haus ist, sind Butter und Margarine ein passabler Ersatz, bringen aber nicht das mild-nussige Aroma mit)
- 20g/1 Pck. Kräuterbutter
- 2 EL Limettensaft (Zitronensaft kann ersatzweise verwendet werden)
- 2 EL Mango-Maracujasaft (Alternativ entweder das eine oder das andere)
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Bockshornklee
- 5 Körner Grüner Pfeffer
- 5 Körner Piment
- 2 EL Gemüsebrühe (Wer verfeinern will, kann hier Arbeit investieren)
- 75g Kokoscreme (Anstatt dieser eher seltenen Zutat können 100ml Kokosmilch verwendet werden)
- 75ml Süße Sahne (Ungeschlagen, wobei es einen Versuch wert wäre, die Sahnen zu schlagen und sie zum Schluss unterzuheben)
- 1 TL Senföl (Hier kann mit 1 EL scharfem Senf ersetzt werden)
- 1 TL geröstetes Sesamöl (Sehr aromatisch und durch nichts zu ersetzen, wenn überhaupt dann weglassen)
- Prise Schwarzer Pfeffer

Praxis-Anleitung

1. Zu Beginn Zucchini und Schalotten nach Belieben schneiden und beiseite stellen.
2. Den Bockshornklee, die Koriandersamen sowie die Pfeffer- und Pimentkörner ohne Fett in einer Pfanne anrösten, um sie im Anschluss in einem Mörser zu einer Gewürzmischung zu zermahlen. Auch diese zunächst beiseite stellen.
3. In einer großen Pfanne besser einem Wok das Ghee mitsamt der Butter zerlassen und die Schalotten zusammen mit der Knoblauch-Ingwer-Paste wenige Minuten darin düsten. Daraufhin die Gewürzmischung hinzugeben und auf hoher Hitze kurz braten.
4. Nun die Zucchini in den Wok geben und bei mittlerer Hitze unter Pfannenrühren weich garen. Zwischendurch Limetten- und Mango-Maracujasaft hinzugeben sowie die Gemüsebrühe einrühren.
5. Nach ca. 10 Minuten die Kokoscreme sowie die Sahne dazu schütten und aufkochen lassen. Danach nochmals 10 Minuten auf niedriger Hitze reduzieren, bis die Sämigkeit zu gewählten Beilage und den eigenen Vorlieben passt.
6. Zum Abschluss Senf- sowie Sesamöl über das Gericht träufeln, nochmals erhitzen und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Dazu passen Reis oder Naan-Brot.

