



Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Rote Bete Curry

An Roter Bete scheiden sich die Geister. Ich liebe sie. Jetzt (im Frühsommer) kommen die ersten frisch vom Beet. Ich verwende sie für das Curry ganz: Knolle, Stiele und Blätter. Aber das Gericht funktioniert auch ohne Stiele und Blätter genauso gut. Das Wundervolle an Bete – sie ist histaminarm und eigentlich für jede Form der Lebensmittelunverträglichkeit geeignet. Wer den erdigen Geschmack der Bete schwierig findet, kann es mal mit gelber oder weißer Bete probieren. Ja, es gibt beten in anderen Farben. Das sind alte Sorten. Im Handel findet man sie mittlerweile ab und zu. Schaut vor allem in Bio-Läden oder bei besonders gut sortierten Gemüsehändlern. Am mildesten ist die weiße Bete.



Wer den mal mit gelber oder weißer

Alle Histamingeplagten zucken bei dem Wort „Curry“ schnell zusammen. Handelsübliche Currymischungen enthalten Gewürze, die für sie unverträglich sind. Das ist das Schöne am selbst kochen – man kann es einfach auf die eigenen Verträglichkeiten abstimmen. Eine gute fertige Gewürzmischung für Histaminintoleranz ist das chinesische 5-Gewürze-Pulver. Das gibt es als fertige Mischung in Asialäden. Es enthält Sternanis, Fenchelsamen, Zimt, Nelke und Sezchuan Pfeffer. Das ist die getrocknete Beere eines Strauches – kein echter Pfeffer. Wer diese 5 Gewürze verträgt hat eine fertige Curry Basis Mischung. Im Rezept sind bewusst einzelne Gewürze angegeben, damit man es einfach anpassen kann.

Wer keine Zwiebeln verträgt, kann Frühlingszwiebeln oder alternativ auch Lauch versuchen. Oder einfach ganz weglassen. Curry Blätter sind die Blätter des Curry Strauchs. Sie sind in Indien ein beliebtes Gewürz und in vielen Mischungen enthalten. Martin Suter beschreibt in seinem Roman „Der Koch“ wundervoll den Geruch von Curryblättern, die in heißes Öl geworfen werden. Es gibt sie getrocknet in jedem Asia Laden. Mit etwas Glück findet man sie auch frisch.

Zutaten ca. 4-6 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 30g Ingwer
- Handvoll Curry Blätter
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Koriander
- ½ TL Zimt
- Salz
- 1 kg Rote Bete
- 150-200g Kokosjoghurt





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Rote Bete schälen und würfeln. Wenn ihr Blätter und Stiele habt, dann schneidet die Stiele in Scheibchen und die Blätter bitte hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer fein reiben,
2. In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Alle Gewürze zugeben und ebenfalls mit anrösten.
3. Die Bete in den Topf geben und etwas Wasser aufgießen. Gerade so viel, daß das Wasser knapp unterhalb der Bete steht. Deckel drauf und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel gar kochen.
4. Wenn die Bete gar ist, mit Salz abschmecken. Ggf. etwas nachwürzen.
5. Von der Hitze nehmen und den Joghurt unterrühren.



Wir haben roten Reis verwendet. Der kocht etwas länger – schmeckt aber schön nussig.