



Rezept für Sri Lanka Jackfruitcurry

von

Samitha Karunarathne,

Restaurant Colombo 7 im Burgblick Wittnau

Zutaten für 2 Portionen:

150 g kleingewürfelte Zwiebel
4 Kardamonkapseln
1 Nelke
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Kümmel
1/2 Espr.L Bockshornklee
1/2 Espr.L Schwarze Senfkörner
4 Pfefferkörner
2 cm Zimtstange
5 Curryblätter



1 TL Kurkuma
1 TL Paprika
1/2 Tomate
1 dünne Scheibe Ingwer
Saft von einer 1/2 Zitrone
1 TL helles Currypulver
200g Jackfruit roh unreif
100 ml Kokosmilch
100 ml Wasser
Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebeln mit den zerstoßen Gewürzen und den Curryblättern leicht anrösten. Die Jackfruitstücke dazugeben, kurz mitbraten, dann mit Wasser ablöschen und ggf. mit Salz abschmecken.

Für ca. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Zum Ende der Garzeit die Kokosmilch hinzugeben. Kurz aufkochen lassen. Fertig.

Dazu passend als Beilage wäre ein gebratener Basmatireis mit verschiedenen Gemüsestreifen.

Wissenswertes über die Jackfruit:

Geschmacklich leicht säuerlich. Erinnert im Weitesten Sinne an Artischocke.

Gehört in Sri Lanka zu den Grundnahrungsmitteln und wächst größtenteils wild

Rezept für Sri Lanka Linsencurry (Paripu)

von Samitha Karunarathne, Restaurant Colombo 7 im Burgblick
Wittnau

Zutaten für 2 Portionen

Zutaten für den Curryansatz

1 Zwiebel
25g Ingwer
4-5 Curryblätter, Pandanussblätter
3 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1TL Kreuzkümmel
1TL Fenchelsamen
1 TL schwarze Senfkörner

Zutaten für die Linsen

200g Linsen
1 TL Kurkuma
1 TL Bockshornklee
1TL ungeröstetes Curry
1 kleine Zimtstange oder ½ Espr. L Zimtpulver
Salz zum abschmecken
nach Bedarf 150 ml Kokosmilch

Zubereitung

- Die Linsen waschen, bis das Wasser klar ist. In einem separaten Topf mit kaltem Wasser und den angegebenen Zutaten kochen. Das Wasser sollte die Linsen komplett bedecken. Die Linsen bissfest garen und beiseite stellen. Das Wasser sollte komplett weg sein.
 - Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Curryblättern und den übrigen Curryansatzzutaten im Rapsöl kurz anbraten. Die Mischung auf die gekochten Linsen geben. Es gibt ein kurzes Zischen. Leicht unterrühren. Mit Salz abschmecken.
- Wer es mag kann gern noch Kokosmilch hinzufügen. Dies gibt dem Linsencurry noch eine besonders sämige Konsistenz

Tipp: Dazu passt Basmatireis oder Parata. Das Linsencurry schmeckt am nächsten Tag noch aromatischer.



Wissenswertes über Paripu

Rote Linsen gehören in Sri Lanka zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Paripu ist mild, cremig und reich an pflanzlichem Eiweiß – ein Klassiker jeder sri-lankischen Küche. Es wird meist mit Reis, Kokos-Sambol oder knusprigem Roti serviert.