

Der Kochklub für Jugendliche



Aprikosen-Tomaten-Ragout mit scharfem Gewürzreis

200 g	Aprikose(n), getrocknete
200 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehe(n)
	Butterschmalz
800 g	Fleischtomate(n)
	Salz und Pfeffer
	Kreuzkümmel, gemahlen
3 Tasse/n	Langkornreis
1	Zwiebel(n)
1	Knoblauchzehe(n)
1 Stück(e)	Ingwer, ca. 2 cm
3	Kardamomkapsel(n), grün
1	Gewürznelke(n)
2	Sternanis
	Butterschmalz
2 Tasse/n	Kokosmilch, ungesüßt
5 Tasse/n	Wasser, gesalzen
1	Peperoni, evtl. 2, je nach Geschmack
150 g	Cashewnüsse
1 TL	Currypulver, mild oder scharf, je nach Geschmack
2 TL	Schwarzkümmel
	Salz
	Butterschmalz

Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde



Die für verschiedene Zutaten als Maß verwendete Tasse fasst 180 ml.

Für das Aprikosen-Tomaten-Ragout:

Aprikosen vierteln und in der erwärmten Gemüsebrühe ca. eine Stunde quellen lassen. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen und grob würfeln. Knoblauch schälen, fein würfeln, in Butterschmalz andünsten, Aprikosen und Gemüsebrühe zugeben, ca. 15 Minuten dünsten. Dann die Tomaten zugeben, erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Für den Gewürzreis:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei milder Hitze anbraten. Reis, geschälten und durchgepressten Ingwer sowie die Gewürze (Kardamomsamen aus den Kapseln lösen) zugeben und unter ständigem Rühren ebenfalls andünsten.

Peperoni halbieren, Kerne entfernen, in Streifen schneiden und zum Reis geben.

Wasser erhitzen und salzen, Kokosmilch und vier Tassen Wasser zum Reis und den Gewürzen geben. Einmal aufkochen, dann bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten (nach Packungsanweisung) köcheln lassen. Zwischendurch den Reis mit einer Gabel auflockern und evtl. das restliche Wasser zufügen.

Für das Topping: Butterschmalz in einem Pfännchen erhitzen. Cashewkerne anrösten, mit Curry, Schwarzkümmel und Salz würzen.

Zum Servieren das Gemüse und den Reis separat anrichten, über den Reis das Topping geben.

ULRIKE THOMAS

Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

ulrikethomas@aufdemwege.de

