



## Trockenes Curry mit Kohl, Karotten und Kokosnuss: Thoran

Aus Rick Stein – Faszination Indien: Madurai und Lucknow



Thoran ist ein trockenes vegetarisches Gemüsecurry aus Kerala, das mit beliebig vorhandenem Gemüse zubereitet wird.

Zubereitungszeit : weniger als 30 Minuten

Kochzeit: weniger als 10 Minuten

Für 4 – 6 Personen

### Zutaten

- 3 EL Kokosnussöl / pflanzliches Öl
- 2 TL schwarze Senfsamen
- Handvoll frische Curryblätter, gehackt
- 1 TL Kümmelsamen
- 2 Kashmiri Chilies, getrocknet, jeweils in 3 – 4 Stücke zerkleinert
- 30 g frischer Ingwer, geraffelt
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer, grob gehackt
- 250 g Frühlingskohl, in 5 mm Stücke geschnitten

- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 frische grüne Chilies, in dünne Scheiben geschnitten
- 100 g frisches oder gefrorenes Kokosnussfleisch, in Küchenmixer zerkleinert

Dazu servieren: Basmati Reis und Papadams (dünne frittierte Teigfladen aus Linsenmehl)

### **Zubereitung**

1. Öl in einem grossen Kochtopf oder Karahi bei mittlerer Hitze erhitzen, dann Senfsamen, nachher Curryblätter, Kümmelsamen und getrocknete Chilies dazugeben. Für etwa 30 Sekunden umrühren, dann Ingwer, Kurkuma, Salz und Pfeffer dazugeben und für 30 Sekunden anbraten.
2. Kohl und Karotten dazugeben und bedeckt bei mittlerer Hitze für 5 – 7 kochen, bis das Gemüse weich ist. Wasser dazugeben, sobald das Gemüse an der Pfanne klebt.
3. Grüne Chilies und Kokosnuss darunterziehen und für 1 Minute durchkochen. Mit Reis und Papadams servieren.