

Käferbohnencurry mit Wurzelbaguette



Hauptspeise
Rezeptart



60
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

2 EL Rapsöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
½ Stange Porree, fein-nudelig
geschnitten
5 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Currypulver
600 g Paradeiser, passiert
Kümmel, gemahlen
Chilipulver nach Geschmack
Salz
240 g Steirische Käferbohnen g.U.,
gekocht

Sauerrahm und Steirisches Kürbiskernöl
g.g.A. sowie gehackte Petersilie zum
Anrichten

Wurzelbaguette
500 g Weizenmehl Type 700
20 g Germ
200 ml Wasser
100 ml Milch
10 g Salz
20 g Butter

Roggenmehl zum Ausarbeiten

Zubereitung

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Porree goldgelb
anrösten, Knoblauch zugeben, die Hitze etwas reduzieren,
anschließend das Currypulver zugeben und kurz
durchrösten. Nun die passierten Paradeiser zufügen und
einige Minuten köcheln lassen – es soll eine „gebundene
Konsistenz“ entstehen. Das Curry mit Kümmel, Chili und
Salz abschmecken. Die Steirischen Käferbohnen g.U.
halbieren und zum Curry geben, noch einmal kurz
aufkochen und dann anrichten.
Zum Garnieren 1 EL Sauerrahm pro Portion mit etwas
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. verrühren und auf das Curry
geben, mit Petersilie bestreuen. Sehr gut schmeckt ein
selbst gebackenes Wurzelbaguette zum Käferbohnencurry!

Alle Zutaten zu einem glatten Germteig verkneten, gut
gehen lassen.

Den Teig in 100 g schwere Stücke teilen und rund schleifen,
kurz rasten lassen. Nun die Teigkugeln zu kleinen Baguettes
formen, in Roggenmehl wälzen und zu Wurzeln eindrehen,
auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und noch
einmal aufgehen lassen. Die Wurzelbaguettes im
vorgeheizten Ofen bei 200 °C Heißluft ca. 15 Minuten
backen.

Ausgekühlt lassen sich die Wurzelbaguettes sehr gut
einfrieren, man kann also größere Mengen auf Vorrat
zubereiten.

Rezept von Barbara Zenz