

Vegetable Thoran

Die «Thoran»-Gerichte sind eine Kerala-Spezialität: Es sind Gemüse-, Fisch- oder Huhn-Gerichte ohne Sauce, also trocken. Sie sind sehr lecker als Beigabe zu Reis und diversen Currys. Das folgende Rezept haben wir in Varkala, Kerala kennen gelernt.

Sonnenblumenöl		3	EL
Senfsamen	schwarz	1	TL
Kreuzkümmelsamen		0.5	TL
Zwiebel	klein, gehackt	1	Stück
Chili grün	gehackt	1	TL
Knoblauchzehe	In feine Stifte geschnitten	3	Stück
Curryblätter		10	Stück
Kohl	fein geschnitten	400	g
Zwiebel	fein geschnitten	2	Stück
Kokonuss	gehobelt	1.5	Tasse
Curcuma		0.5	TL
Salz		0.5	TL



Rezept für 4 Personen

1. Sonnenblumenöl in einer schweren Pfanne oder Wok erhitzen, Senfkörner beifügen und so lange rühren, bis sie platzen.
2. Kreuzkümmel, gehackte Zwiebel, grüne Chili und Knoblauchstifte beifügen und 3 Minuten braten.
3. Curryblätter, Kohl und fein geschnittenen Zwiebel beigeben und gut durchmischen.
4. Salz und Curcuma dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.
5. Zum Schluss die Kokosraspel beigeben und, wenn nötig, mit Salz abschmecken. Solange unter ständigem Rühren kochen, bis der Kohl gar, aber noch bissfest ist.