

Tel . 07223 / 806 22 30  
Fax. 07223 / 806 22 55  
email:info@deckersbiohof.de  
www.deckersbiohof.de



50 g wilder Reis (Art.-Nr. 5162)  
50 g Butter (Art.-Nr. 2037)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
ca. 600 g Pastinaken  
1/2 TL Kurkuma (Art.-Nr. 8366)  
2 TL Currypulver (Art.-Nr. 8372)  
1,5 l Gemüsebrühe  
1 Apfel  
125 ml Kokosmilch (Art.-Nr. 14134)  
Koriander (Art.-Nr. 8566)  
Meersalz  
Pfeffer  
1-2 EL gehackte Petersilie

## Rezept für KW 20-52

### Pastinaken Muulygatawny

Das Rezept kam im 18. Jahrhundert aus Indien nach England. Der Name stammt aus der Tamilsprache: "Milakutanni" bedeutet Pfefferwasser. Daraus wurde in England Mullygatawny, und mit dem Namen entstanden unzählige Rezeptvarianten.

Den Wildreis in einem großen Topf mit 450 ml Wasser ca. 30-40 Minuten gar kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Pastinaken schälen und würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, 1/4 in Scheiben, den Rest in Stücke schneiden. In einem anderen Topf die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 2-3 Minuten darin andünsten, die Pastinaken, Kurkuma und Curry dazugeben und unter Rühren andünsten, damit sich das ganze Gewürzaroma entfalten kann. Nach 2 Minuten die Apfelstücke und die Gemüsebrühe hinzufügen und alles ca. 40 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch bis auf 4 EL zur Suppe geben und aufkochen lassen. Mit Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Wildreis und die Apfelscheiben dazugeben. Die Suppe in eine Terrine geben, die restliche Kokosmilch darüber gießen, mit Petersilie bestreut servieren.