

Kokosnuss-Reis mit Currykraut

Zutaten

400 g Basmati-Reis, 1 Zwiebel, 1 Zweig Currykraut, 5 Gewürznelken, 1 Zimtstange, 3 Eßl. geriebene Kokosnuss, 50 g Rosinen, ½ TL Salz, 4 EL Öl

Zubereitung

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Öl im Topf erhitzen, die Gewürze und die Zwiebel hinzufügen und 1 Min. darin anrösten. Den

Reis waschen und durch ein Sieb abgießen. Das Currykraut, den Reis, 800 ml Wasser und das Salz zu dem Gewürzöl geben. Umrühren und 15 Min. offen kochen lassen. Die geriebene Kokosnuss und die Rosinen hinzufügen und unterrühren. Anschließend das Currykraut herausnehmen und den Topfinhalt noch zugedeckt 5 Min. ruhen lassen. Der Nuss-Reis schmeckt sehr gut zu Huhn- und Shrimps Gerichten.



Das Kraut eignet sich wunderbar zum Würzen von Saucen, Reis und allem, was auch mit Curry gewürzt würde. Den Zweig nach dem Kochen entnehmen. Er hat sein Aroma abgegeben, das Blatt aber schmeckt zu bitter.



Geschichte

Das Currykraut ist ein Halbstrauch (ca. 40 – 60 cm), der aus dem Mittelmeerraum kommt. Dort wird es auch italienische Strohblume oder Immortelle genannt (lateinisch: immortalis = unsterblich). Die nadelähnlichen Blätter sind silbergrau und haben ein mildes Curry-Aroma. Sie eignet sich als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze.



Im Garten

Das Currykraut (*Helichrysum italicum*) ist winterhart bzw. frosthart nur bis -5 °C. Nur ältere Pflanzen, die schon gut eingewurzelt sind vertragen niedrigere Temperaturen. Jungpflanzen in den ersten 2 Jahren mit Reisig abdecken. Das Currykraut an einen geschützten, sonnigen Platz pflanzen. Der Boden sollte sandig und gut durchlässig sein



Das Currykraut bedarf keiner besonderen Pflege. Es verträgt eher Trockenheit als Staunässe. Im Spätsommer, nach der Blüte, zurückschneiden.

Naturkosmetik

Gegen Hautunreinheiten und Stress

Ein Aufguss aus Currykraut als Wasch- oder Badezusatz wirkt entzündungshemmend, entspannend und hilft bei unreiner Haut.

Das Immortellen-Öl wird in der Industrie zur Herstellung von Hautpflegemitteln und Anti-Age-Creme verwendet.

Die Destillation des ätherischen Öls ist sehr aufwändig und somit auch entsprechend teuer.

Heilanzeigen

Ein Tee hilft bei Atemwegserkrankungen (Husten).

1 EL getrocknetes Kraut mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen und ca. 8 Min. ziehen lassen. Schmeckt bitter!

