



## Kerala pompoencurry met kaneelrijst en raita met rode biet



Dit recept is afkomstig uit het boek 'Yoga kookboek'  
Fontaine Uitgeverij  
ISBN: 9789059564671

### Kerala pompoencurry met kaneelrijst en raita met rode biet

Voor 4 personen, bereidingstijd: 40 minuten

Voor de pompoencurry

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 grote ui, fijngesneden
- 5 cm gemberwortel
- 3 tenen knoflook
- ½ theelepel komijnzaad, licht geplet
- 1 theelepel gemalen geelwortel
- ½ theelepel rood chilipoeder
- 450 gram pompoen, geschild, van zaad ontdaan, in flinke blokken
- 1½ dl kokosmelk
- 1 theelepel mosterdzaad
- 2 groene chilipepers, fijngehakt
- 8 verse kerrieblaadjes (toko)
- 200 ml naturel yoghurt

Voor de raita met rode biet

- 125 ml naturel yoghurt
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel suiker
- snufje gemalen komijnzaad
- 2 middelgrote rode bieten, gekookt, ontveld, in blokjes van 1 cm
- 2 eetlepels fijngesneden muntblaadjes
- 450 gram basmatirijst, gekookt met een paar stukjes pijpkaneeel

**Bereiding:** Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan met dikke bodem en smoor de ui op laag vuur in 8-10 minuten glazig. Pureer intussen de gember en knoflook in een kleine blender. Smoor deze puree 2-3 minuten met de ui mee. Voeg komijnzaad, geelwortel en chilipoeder toe en smoor nog 1 minuut. Schep de blokken pompoen er zo door dat ze met het kruidenmengsel zijn bedekt, giet de kokosmelk erop en stoof de pompoen in ca. 15 minuten gaar.

Verhit een kleine koekenpan met 1 eetlepel olie, doe er mosterdzaad, chilipepers en kerrieblaadjes in en bak alles 30 seconden tot de zaadjes opspringen. Doe dit met de yoghurt bij de pompoencurry en verwarm alles nog 2 minuten.

Doe voor de raita de yoghurt in een schaal, voeg zout, suiker en komijn toe en roer de biet en de munt erdoor. Serveer de raita met de kaneelrijst bij de pompoencurry.