

Vegetarisches Thai-Curry



Zutaten

| | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 EL | Currypaste, rote, grün oder gelb (mild oder scharf) |
| 1 kl. Glas | Wasser |
| 400 | ml Kokosmilch |
| 800 g | Gemüse nach Wahl und Geschmack (z.B. Süßkartoffel, Zucchini, Blumenkohl, Pak Choi, Brokkoli, Zuckerschoten Karotten, Chinakohl, etc.) |
| 2 EL | Fischsauce |
| 2 EL | Sojasauce, helle |
| 1 EL | Palmzucker oder brauner Rohrzucker |
| 2 | Chilischote(n), kleine scharfe (nach Belieben) |
| 6 Blätter | Thai-Basilikum (wenn verfügbar); Alternativ etwas Koriander) |
| 2 EL | Raps Kernöl oder Erdnussöl |

Zubereitung:

Dieses vegetarische Rezept ist ohne Fleisch oder Fisch. Sicher kann man das mit verschiedenen Fleisch oder Fischarten (z. B. Hühnerbrust, Putenbrust, Rinderleber, Schweinefilet oder mit Fischfilet, Garnelen) ergänzen.

Die Currypaste im heißen Öl sautieren, kurz mit etwas Wasser ablöschen, nach und nach die Kokosmilch dazugeben und immer erst gut verrühren, bevor man mehr dazugibt (bringt eine sehr schöne Farbe).

Das in Streifen geschnittene Gemüse der Wahl (egal welches und wie viele Sorten) dazugeben und alles wieder zum Kochen bringen. Alles sollte bissfest bleiben und die Farbe behalten (Pak Choi oder Chinakohl erst kurz vor Ende dazugeben).

Das vorgesehene Fleisch (Fisch oder Garnelen) in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Garnelen brauchen nur sehr kurze Zeit!

Mit der Fischsauce, der hellen Sojasauce und dem Palmzucker abschmecken. Thai-Basilikum-Blätter und Peperoni dazu fügen, eine Minute weiterkochen. Nach Belieben und Schärfempfinden die kleingeschnittenen Chili-Röllchen einstreuen.

Das Gericht heiß mit Reis deiner Wahl servieren.