



Thai Curry

Zutaten für 2 Portionen

- » 300 g Fleisch oder Fisch nach Wahl
- » 1 EL Currypaste, rote
- » 1 kl. Glas Wasser
- » 400 ml Kokosmilch
- » 2 EL helle Sojasauce
- » 1 EL Kokosblütenzucker oder brauner Rohrzucker
- » 2 rote oder grüne Peperoni, schräg geschnitten
- » 2 kleine, scharfe Chilischoten *nach Belieben*
- » 6 Thai-Basilikumblätter, frisch aus dem Asialaden, kein europäisches Basilikum!
- » Koriander
- » 4 Kaffirlimettenblätter
- » 2 EL Kokosöl oder Erdnussöl
- » Cashewkerne
- » 200–300 g Fleisch, Fischfilet oder Garnelen (z. B. Hühnerbrust, Rinderlende, Schweinefilet, Lachs, Kabeljau oder Garnelen)
- » 300 g (vegtarisch: 800 g) Gemüse nach Wahl z. B. 4 grüne Thai Auberginen Bambussprossen in Streifen Sojabohnenkeimlinge Karotten Pilze Zucchini Paprika Frühlingszwiebeln Zuckerschoten Pak Choi

Zubereitung

Dieses Grundrezept kann je nach Lust und Laune durch Variieren des Fleisches (z. B. Hühnerbrust, Putenbrust, Rinderlende oder Schweinefilet) oder mit Fischfilet oder Garnelen und mit verschiedenem Gemüse zu immer neuem Genuss-Erlebnis führen.

1. Gemüse vorbereiten

Das Gemüse putzen und in Streifen oder Stücke schneiden.

Thai-Auberginen waschen, die Stiele abschneiden, vierteln und sofort in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

2. Currypaste anrösten

Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die rote Currypaste darin kurz anschwitzen, bis sie aromatisch duftet.

3. Kokosmilch einrühren

Einen Schuss Wasser dazugeben, gut verrühren. Dann die Kokosmilch nach und nach einrühren – immer gut umrühren, bevor mehr dazukommt. Das verleiht dem Curry eine schöne, leuchtend rote Farbe. Kaffirlimettenblätter hinzugeben.

4. Fleisch/Fisch/Garnelen hinzufügen

In mundgerechte Stücke schneiden und zur Currysoße geben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen – Garnelen brauchen nur 2–3 Minuten!

5. Gemüse hinzufügen

Das Gemüse hinzufügen und alles kurz aufkochen. Das Gemüse sollte bissfest bleiben und seine frische Farbe behalten.

Tipp: Pak Choi oder Chinakohl erst in den letzten 1–2 Minuten zugeben.

6. Abschmecken

Thai-Basilikumblätter und die Peperoniröllchen unterrühren, eine weitere Minute köcheln lassen. Wer es schärfer mag, kann jetzt fein geschnittene frische Chilis dazugeben.

Mit Sojasauce und Kokosblütenzucker abschmecken.

7. Servieren

Heiß mit duftendem Reis servieren. Mit einem Spritzer Limettensaft und etwas Limettenabrieb verfeinern. Eine Handvoll geröstete Cashewkerne kurz vor dem Servieren über das Curry streuen.