

Gemüsecurry mit Kokosmilch (Thailand)

Als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch-, Geflügel- oder Fischgerichten.
Zutaten für ca. 4-6 Portionen, je nach Verwendung:

1	Karotte	¼ TI	Kurkumapulver
je 1	Paprikaschote, rot und gelb	½ TI	Paprikapulver, edelsüß
200 g	Pilze	150 g	Dosentomaten, stückig
200 g	grüne Bohnen	200 ml	Kokosmilch
150 g	Maiskölbchen	1 El	Ketjap Manis (süße Sojasauce)
½	Brokkoli		Salz, Pfeffer, braunen Zucker
	Knoblauch		Zitronensaft
	Erdnuss-, Sesamöl		
½ TI-1 TI	Currypaste		
	Grün – sehr, sehr scharf		
	oder Rot – sehr scharf		
	oder Gelb – scharf		

Kokossahne, -milch ist nicht etwa die klare Flüssigkeit, die in der Kokosnuss schwappt, sondern wird hergestellt aus dem geraspelten Fleisch der frischen Kokosnuss, dass man mit kochendem Wasser überbrüht und dann gut ausdrückt. Die dicke weiße Milch des ersten Aufgusses ist die Kokossahne, ein zweiter Aufguss ergibt die dünnere Kokosmilch.

Vorbereitung:

- Karotten, schälen, halbieren und schräg in Scheiben (ca. ½ cm) schneiden.
- Paprikaschote vierteln, putzen und in Streifen (ca. 1 cm) schneiden.
- Pilze putzen und halbieren (oder in Scheiben schneiden).
- Bohnen putzen, in Stücke (ca. 3 cm) schneiden und knackig blanchieren.
- Maiskölbchen längs halbieren.
- Brokkoli putzen und in Röschen teilen, Brokkolistiele schälen und in in 1 cm Stücke schneiden, beides kurz blanchieren.
- Knoblauch fein schneiden.

Zubereitung:

1. Erdnussöl und wenig Sesamöl in einem breiten Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen.
2. Vorbereitete Gemüse nach und nach zugeben (Karotten, Paprika, Bohnen, Maiskölbchen, Pilze, Brokkoli) und kurz aber kräftig anbraten.
Angebratenes Gemüse aus dem Topf nehmen.
3. Im Bratensatz die Currypaste (je nach Geschmack) anschwitzen, Kurkuma und Paprika kurz mitschwitzen.
Tomaten, Kokosmilch und Ketjap Manis zugeben, aufkochen, würzen.
4. Sämtliche Gemüse zugeben und alles „knackig“ garen, noch mal abschmecken.