

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 Tl Kurkumapulver
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	½ Tl Paprikapulver, edelsüß
200 g Pilze	150 g stückige Dosentomaten
200 g grüne Bohnen	200 g Kokosmilch
150 g Maiskölbchen oder Maiskörner	1 El Ketjap Manis (süße Sojasauce)
½ Brokkoli	Salz, Pfeffer, braunen Zucker (oder Mangopüree)
1 Knoblauchzehe	Spritzer Zitronensaft
1-2 El Erdnussöl, ½ Tl Sesamöl	
½ Tl-1 Tl	
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 und putzen – Viertel quer 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 Sesamöl in einem breiten Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen.
2. Vorbereitete Gemüse (Karotten, Paprika, Bohnen, Pilze, Brokkoli, Mais) nach und nach zugeben.
Kurz aber kräftig anbraten.
Angebratenes Gemüse aus dem Topf nehmen.
3. Im Bratensatz: 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 – abschmecken.