

RED-THAI-CURRY

GRUNDREZEPT FÜR VERSCHIEDENE VARIATIONEN



30
Minuten
VORBEREITUNGSZEIT



20
Minuten
ZUBEREITUNGSZEIT



4
Genießer
ANZAHL DER PERSONEN



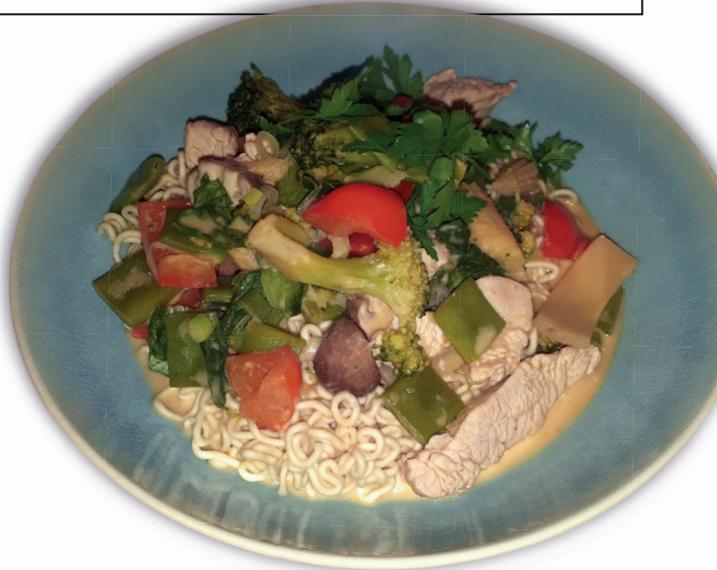
ZUTATEN:

- 300 gr. Fleisch nach Wahl (es geht so zml. alles... auch Fisch – und „zur Not“ auch vegetarisch... einfach nach persönlichem Gusto und alles in mundgerechte Stücke schneiden)
- 1 El rote Currypaste
- 1 kleines Glas Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 800 gr. Gemüse nach Wahl (alles in Streifen/ mundgerechte Stücke schneiden)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 2 Peperoni (rot oder grün)
- 2 Chilischoten (nach persönlichem Schärfelieben die kleinen)
- 6 Blätter Thai-Basilikum (im Asia-Laden oder gut aufgestellten Supermarkt erhältlich; nicht das europäische Basilikum! Alternativ Koriander)
- 2 EL Öl (z. B. Rapskern- Wok- oder Erdnussöl)

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Eier-Mie-Nudeln
- Reis (Basmati, Jasminreis oder thailändischer Duftreis)



Rezept direkt auf dem Smartphone oder Tablet anschauen?



SO GEHT'S:

Zunächst mal: Curry ist kein Pulver, sondern ein Eintopf! Es ist die Bezeichnung für Gerichte der südasiatischen und südostasiatischen Küche auf der Basis einer sämigen Sauce mit verschiedenen Gewürzen und Zugaben von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse. Die englischen Kolonialherren lernten es in Indien kennen und brachten die Gewürzzutaten in Pulverform mit nach Europa. „Curry-Pulver“ ist dagegen in Asien vollkommen unbekannt.

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 verschiedenen Gemüsen (z. B. Bambussprossen in Streifen, Sojabohnenkeimlinge, Karotten, Babymais, Zuckerschoten, Thai-Auberginen, Pak Choi, Paprika, Pilze o. a.) zu immer neuen Varianten kombiniert werden. Das Gericht muss nicht im Wok zubereitet werden, es geht genauso gut in einem breiten Topf, da es „Suppencharakter“ hat.

1. Die Currypaste im heißen Öl sautieren.

TIPP :

Je länger die Paste erhitzt wird, desto stärker treten die Aromen und die Schärfe hervor. So kann die Grundscharfe schon mitbestimmt werden. Grundsätzlich kann man nach Schärfe einteilen: gelbe Currypaste gilt als „mildeste“, rote ist schärfer und grün die schärfste.

2. Kurz mit etwas Wasser ablöschen, nach und nach die Kokosmilch dazugeben und immer erst gut verrühren, bevor man mehr dazugibt.
3. Das vorgesehene, in mundgerechte Stücke geschnittene Fleisch dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis es gar ist. (Wer lieber Garnelen nimmt: die brauchen nur sehr kurze Zeit!)
4. 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 (die „härteren“ Gemüsesorten zuerst, Pak Choi oder Chinakohl erst kurz vor Ende dazugeben).
5. Mit der Fischsauce, der hellen Sojasauce und dem Zucker (ggf. auch mit Salz) abschmecken.
6. Thai-Basilikum-Blätter und Peperoni dazufügen, eine Minute weiterkochen.
7. Nach Belieben und Schärfe-Empfinden die kleingeschnittenen Chili-Röllchen einstreuen.

