

Thai Curry (rot)

Zutaten

- 150g Reis (2 Portionen)
- 100g Pilze - braune Champignons / Austernpilze
- 100g Broccoli
- 1/2 Aubergine
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1x große Karotten
- 100g Buschbohnen
- 2x Knoblauchzehe
- 250ml Kokosmilch
- 200ml Gemüsebrühe
- 1x Ingwer - Daumenkuppen groß
- 1x Zitronengras / 1/2 Limette
- 1 Frühlingszwiebel
- 1-2x TL gelbe Currysauce
- Chilischote
- Soja Soße
- Currysauce

Zubereitung

Reis:

1. Reis Waschen
2. In 300ml Wasser inkl einem Teelöffel Gemüsebrühe und Salz kochen bis das Wasser verdampft ist.
3. Anschließend auflockern. Den Saft einer halben Limette ausdrücken und die Limette dazulegen.
4. Deckel drauf und auf der noch heißen Herdplatte ruhen lassen

*bevor serviert wird Limette entfernen und Reis nochmals lockern / umrühren.

Curry:

1. Champignons vierteln / halbieren
2. Karotte schälen und in Scheiben schneiden
3. Enden der Buschbohnen abschneiden und halbieren
4. Zucchini und Aubergine in Scheiben (viertel) schneiden
5. Paprika in großzügige Würfel schneiden
6. Broccoliröschen auslösen. Ggf. halbieren
7. Frühlingszwiebel schneiden und grünen & weißen Teil trennen.
8. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel andünsten
9. Pilze, Broccoli, Aubergine, Zucchini, Paprika, Karotte und Buschbohnen hinzugeben und kurz mitdünsten

10. Currysauce dazu geben
11. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen
12. Kurz aufkochen lassen
13. Zitronengras andrücken / anbrechen und hinzufügen
14. Hitze reduzieren (Stufe 3-4) und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

*Beim servieren mit Frühlingszwiebeln und Chilistreifen bestreuen

From:
<https://doku.phlatts.de/> - David's Wiki



Permanent link:

https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:thai_curry_rot&rev=1592830199

Last update: **2020/06/22 12:49**