Rotes Thai Curry

Ein Curry ist eine super Möglichkeit, ganz viel Gemüse in eine Mahlzeit zu packen. Ich liebe die Vielfältigkeit, die sich mit einem Curry ergibt. So kannst du ganz viele verschiedene Varianten ausprobieren. Bei der Auswahl des Gemüses kannst du dich voll entfalten und austoben. Egal ob du dafür typisch asiatisches Gemüse wie Phak Choi, Bambussprossen, Keimlinge oder Thai Auberginen vorziehst oder lieber Karotten, Zucchini, Mais, Zuckerschoten, Brokkoli oder Blumenkohl magst, es gibt so viele Möglichkeiten und Kombinationen. Auch beim Fleisch oder Fisch gibt es keine Grenzen, wie auch immer du dich entscheidest: Hähnchenbrust, Rinder- oder Schweinefleisch, Fischfilet oder Garnelen, du bekommst immer ein tolles Gericht und jedes Mal ein neues Geschmackserlebnis. Du kannst dein Curry natürlich auch vegetarisch kochen, indem du Fleisch oder Fisch einfach weglässt. Auch die Schärfe bestimmst du selbst. Bei uns muss es immer feurig sein, ich nehme darum gerne 3 EL von der Currypaste und gebe nach eine feingehackte Chili dazu. Ich besitze keinen Wok und nehme zum Kochen meine Schmorpfanne. Du kannst aber auch einfach einen Topf nehmen. Alles in allem ist so ein cremiges Curry einfach lecker, gesund und schnell gekocht.

Zutaten für 4 Personen

1 EL Kokosöl, es geht auch jedes andere Öl

1 Knoblauchzehe

1-3 EL rote Currypaste

150 ml Wasser

400 ml Kokosmilch

500 g Hähnchenbrust, Fisch oder Garnelen

1 kleines Stück Ingwer

Ca. 600 g Gemüse z.B.:

Handvoll Zuckerschoten

1 Paprika

2-3 Lauchzwiebeln

2 Karotten

1 kleiner Blumenkohl blanchiert

1 EL Limettensaft

2 EL Sojasoße

2 EL Fischsoße

1 Chili

Thai Basilikum (gibt’s im Asia Laden) oder Koriander

Handvoll Erdnüsse oder Salatkerne (Pinien, Kürbis, Sonnenblumen)

1. Wasche das Hähnchenfleisch, tupfe es mit einem

Küchentuch trocken und schneide es in mundgerechte Stücke.

2. Schneide das Gemüse in die Form deiner Wahl. Es darf ruhig ein wenig grob sein. Ich stiftele die Karotten, halbiere die Zuckerschoten, schneide die Paprika in Würfel und die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Den Ingwer rasple ich fein, den Knoblauch hacke ich klein.
3. Gib das Öl in eine tiefe Pfanne und sautiere die rote Currypaste und den Knoblauch darin. Je nach gewünschter Schärfe nimmst du dafür 1 bis 3 Esslöffel von der Paste. Anschließend löschst du mit Wasser ab.
4. Die Kokosmilch langsam dazu geben und dabei alles gut verrühren.
5. Nun gibst du das Fleisch dazu und lässt es für ca. 5 Minuten köcheln. Wenn du dein Curry mit Garnelen machen möchtest, dann gib sie erst am Schluss dazu, da sie nur ganz kurz brauchen, bis sie gar sind.
6. Jetzt kannst du auch schon dein kleingeschnittenes Gemüse dazu geben und alles noch einmal zum Kochen bringen.
7. Gib die Sojasoße, die Fischsoße und den Limettensaft dazu und koche alles so lange bis das Gemüse bissfest ist. Wenn du keine Fischsoße hast, dann gib etwas mehr von der Sojasoße dazu.
8. Den Koriander oder das Thai Basilikum klein hacken und zum Curry geben.
9. Wenn dir das Curry noch nicht scharf genug ist, dann gib noch eine klein gehackte Chili dazu.

Da meine Prinzen keine Erdnüsse im Essen mögen, gebe ich eine gute Handvoll Salatkerne mit ins Curry. Dazu koche ich Jasmin- oder Basmatireis.