

Rotes bzw. grünes Thai-Curry Gemüse



ZUBEREITUNG

Geben Sie die Zutaten der Paste in einen Mixer und mahlen Sie diese zu einer groben Paste. Erhitzen Sie das Öl in einem Wok oder einer Pfanne und frittieren Sie die scharfe Paste für ca. 1 Minute unter rühren. Geben Sie die Kokosmilch und die Gemüsebrühe dazu und bringen Sie das ganze zum Kochen. Verringern Sie dann die Hitze und lassen Sie es für 10 Minuten simmern und eindicken.

Gemüse putzen, schälen und waschen. Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Paprika entkernen und schneiden, Zwiebel schälen, schneiden und in kleine Würfel hacken.

Geben Sie Brokkoli, Blumenkohl, rote Paprika dazu und kochen Sie es für 3 Minuten. Dann geben Sie die Spinatblätter dazu und kochen es für weitere 2 Minuten bis das Gemüse zart aber nicht weichgekocht ist.

Würzen Sie es nach Geschmack ab und geben Sie noch ein paar Korianderblätter über das Curry. Wenn Sie es besonders scharf mögen: geben Sie noch ein paar rote Chili drüber – aber Vorsicht!

Guten Appetit!

ZUTATEN

4 Portionen

SCHARFE PASTE

1 Esslöffel Rote Currypaste

3 Stück Grüne Chili,
kleingehackt

1 Stängel Zitronengras,
feingehackt

1 Stück Schalotte

1 Stück Limette, den
Saft davon

2 Stück Knoblauchzehen,
feingehackt

2 Teelöffel Kreuzkümmel,
zermahlen

2 Teelöffel Koriander,
gehackt

1 cm Ingwerwurzel,
zerrieben

THAI-CURRY GEMÜSE

2 Teelöffel Kokosöl

200 Milliliter Kokosmilch,
ungesüßt / fett

150 Milliliter Gemüsebrühe

200 Gramm Brokkoli

200 Gramm Blumenkohl

1 Stück Rote Paprika,
klein

1 Stück Zwiebel, klein

55 Gramm Spinatblätter

2-3 Blätter Koriander

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem Buch:
„gesund, schön und schlank“.

Bildquelle: pixabay.com/de; [Download, 01.04.2020]
