



Thai-Curry

Zutaten:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| • Öl zum Braten | • 200 ml Geflügelbrühe |
| • 1 große Zwiebel | • 3 EL Fischsauce |
| • 1 Zehe Knoblauch | • 1 Limette ungespritzt – den Abrieb |
| • 2-5 EL Currypaste (siehe Tipp) | • 2 EL Honig |
| • 400 g Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte | • 300 g Gemüse – ganz egal was |
| • 1 Liter Kokosmilch, frisch oder aus der Dose | • Nach Belieben |
| | • 2 EL Erdnussbutter |



Zubereitung:

- **Bitte vorbereiten:** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, das Gemüse und eure Fleisch-/ oder Fischeinlage in ca. 2cm große Stücke schneiden. Brühe erhitzen.
- Die Zwiebel und Knoblauch in der Edelstahlintihaftpfanne oder -wok im Bratöl glasig anbraten. Die Thaicurvy-Paste hinzugeben (mein Tipp: anfangs vorsichtig dosieren nachwürzen geht besser als „scharfe rausnehmen“ – siehe auch bei den Tipps) und alles bei hoher Temperatur anrösten.
- Etwa 1/3 der Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen lassen bis die Soße etwas sämiger wird (ca. 2-3 min). Geflügelbrühe aufgießen, gut verrühren und wieder ein wenig einkochen lassen.
- Die restliche Kokosmilch in Etappen zugeben und immer gut verrühren.
- Nun die Hitze reduzieren so dass es nur noch leicht köchelt. Limettenschale mit unserem Zester direkt in die Soße reiben, Fischsauce und Honig zugeben und damit abschmecken. Ist es noch zu mild im Geschmack einfach noch etwas Currypaste einrühren.
- Fleisch und/oder Fisch zugeben und 5-10 Minuten köchelnd garen lassen.
- Gemüse (*wir hatten 1 Paprika, eine Handvoll TK-Brokkoli und Blumenkohl, Zucchini, Karotten und Champignons*) zugeben und maximal 10 – 15 Minuten mitköcheln lassen. Unbedingt darauf achten dass es nicht länger drin ist – so bleibt es schön bissfest.
- Nun noch einmal final abschmecken. Zum Abrunden des Currys verwende ich kein Salz – die Fischsauce dient als optimaler Ersatz.
- Wer möchte kann nun am Ende noch die Erdnussbutter unterrühren. So kann man dem Gericht auch noch eine ganz andere Geschmacksrichtung geben und eventuell auch noch etwas Schärfe nehmen wenn man es mit der Curry-Paste doch übertrieben hat.
- **TIPPS**
 - Ich verwende für unsere Familie immer die gelbe Paste. Hiervon gebe ich ca. 2-3 haselnussgroße Kleckse in das Curry. Wir essen gerne würzig aber nicht zu scharf. Daher passt diese Menge für uns optimal. Bedenkt auch, dass die Schärfe noch etwas anzieht durch das längere garen.
 - Hinweis zum Fleisch: Ihr könnt das Fleisch vorher auch scharf anbraten und mit dem Gemüse zugeben oder das Fleisch wie auch den Fisch einfach roh in das Curry geben und dafür etwas länger ziehen lassen.
 - Wer gerne thailändisch kocht kommt um die Fischsauce nicht herum. Sie gibt den Gerichten den besonderen Touch. Sowas erreicht man mit Salz oder unseren "gängigen" Gewürzen nicht.

Kontaktdaten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>