

Die KochLöffel

Seit 2013



3613 Steffisburg, 03.12.2022 / Daniel Gugger

Anzahl: 4 Personen (6-8 Pers als Teilgericht)

Rezeptgruppe: **Hauptgang**

Grünes Thai-Gemüse-Curry

Zutaten

20 g Ingwer

2 Chilischotten

1 Stängel Zitronengras

2 EL Fischsauce

300 g Rüebli

3 Frühlingszwiebeln

300 g Fenchel

8 Mini Maiskolben

2 Peperoni

300 g Zucchini

200 g Auberginen

5 dl Kokosmilch

2-3 EL grüne Currypaste

100 g Cashewkerne

½ Bund Koriander

½ Bund Thai Basilikum



Die KochLöffel

Seit 2013



Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein raffeln. Chili entkernen (Handschuhe) und sehr fein hacken. Vom Zitronengras harte Blätter entfernen, Rest fein schneiden und in eine Schüssel geben. Fischesauce darunter mischen und 15 Minuten marinieren lassen.
2. Rüebl, Zwiebel und Fenchel in 1 cm grosse Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Maiskolben halbieren. Peperoni, Zucchetti und Aubergine in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. In eine zweite Schüssel geben.
3. Im Wok oder einer Pfanne Kokosmilch aufkochen. 2 EL grüne Currypaste dazugeben und nochmals aufkochen. Anschliessend Rüebl, Zwiebel und Fenchel zugeben und 10 Minuten garen. Cashewkerne, Maiskolben, Peperoni und Zucchetti dazugeben und für 5 Minuten mitköcheln. Zum Schluss Auberginen 5 Minuten mitkochen.
4. Mit Salz und evtl. grüner Currypaste nachwürzen. Koriander und Thai Basilikum grob schneiden und über das Curry verteilen.