

Thailändisches Gemüsecurry mit Reis

Zutaten

- 200g Naturtofu für eine vegane Version oder 400g Hähnchen-Geschnetzeltes
- 3 Paprikas;
- 2 Tassen Langkorn- oder Basmatireis;
- 200g Brokkoli Röschen;
- 1 Dose Kokosmilch;
- 3 Knoblauchzehen;
- Frühlingszwiebeln;
- 1-2 TL gelbe Currypaste;
- Salz, Pfeffer, Ingwer, Paprika-Pulver;
- Öl zum Braten;

Wahlweise passen zum Gericht auch Möhren, Blumenkohl, Zucchini oder Champignons sehr gut. Anwendbar ist das Rezept aber auf jegliches Gemüse.

Den Reis kochen

Zuerst wird der Reis im Topf gewaschen. Dazu Wasser zum Reis geben und mit den Händen durchrühren. Durch die Stärke im Reis wird das Wasser trüb. Das trübe Wasser nun vorsichtig wegschütten und den Vorgang etwa vier bis fünf Mal wiederholen, bis das Reiswasser klar bleibt. Zum Kochen nun wieder vier Tassen Wasser zu dem Reis geben und mit einem Teelöffel Salz bei voller Hitze aufkochen lassen. Anschließend Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Wasser im Topf sich vollständig reduziert und der Reis sich verdoppelt hat.

Zubereitung des Currys

Für das Curry wird bei Wahl der veganen Variante zunächst der Tofu in mundgerechte Würfel geschnitten. Auch das Gemüse wird bereits gewaschen und zerkleinert. Anschließend etwas Öl in eine Pfanne geben und das Hähnchen beziehungsweise den Tofu darin durchbraten. Beim Tofu genügt eine goldbraune Kruste. Anschließend die klein geschnittene Paprika und einen Schluck Wasser hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel etwa drei Minuten dampfgaren lassen. Nun die Knoblauchzehen hacken, pressen und in die Pfanne geben. Noch hinzugefügt werden außerdem der helle Teil der Frühlingszwiebeln sowie der Brokkoli. Auf mittlerer Stufe bei geschlossenem Deckel nun noch einmal für zwei Minuten garen lassen. Anschließend wird nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gewürzt. Gemahlener Ingwer ist optional, passt aber ebenfalls sehr gut. Für die Sauce wird schließlich die Kokosmilch zum Gemüse hinzugegeben. Wer es gerne noch etwas flüssiger hätte, kann auch noch eine halbe Dose Wasser hinzufügen. Abschließend die Currypaste einrühren.



traditionell & modern

Anrichten & genießen

Zum Anrichten etwas Reis auf einen tiefen Teller geben und die Currymischung samt Gemüse darauf verteilen. Getoppt werden kann das Ganze optional mit den grünen Frühlingszwiebelringen.

Schmecken lässt man sich das thailändische Curry entweder mit einem gekühlten Weißwein oder einer fruchtig exotischen Limonade mit Zitrus-Komponenten.