

Rezeptvorschlag September 2010

Rotes Thai-Curry mit Gemüse der Saison

Der September ist eine gute Zeit in Deutschland ein Thai-Curry zu kochen. Denn die meisten Gemüse, die zu einem Thai-Curry gehören, sind um diese Zeit hier gerade frisch und günstig zu haben. Dies gilt auch für den August und den Oktober. Die rote Thai-Currypaste von DWP ist würzig und eher mild. Für Liebhaber einer schärferen Variante einfach mehr Chilis hinzufügen.

Das Curry ist in 30 Minuten fertig.

Zutaten für vier Personen:

- 1 große Dose oder 2 kleine Dosen (insgesamt 400ml) Kokosmilch*
- 1 Glas rote Thai-Currypaste von DWP*
- 1 Aubergine
- 1 Stange Porree
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Handvoll grüne Bohnen oder Erbsen
- 1 Stück Weißkohl oder Spitzkohl
- 1-2 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Zitrone oder Limette
- Basilikum oder frischer Koriander
- 2 getrocknete rote Chilischoten*
- 400g Hom Mali Reis*

Variante: Hühnerbrust oder Fischfilet in Streifen

*in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Die Thai-Currypaste im Wok erhitzen und dann mit der hinzugefügten Kokosmilch verrühren. Nun je nach Garzeit die mundgerecht geschnittene Gemüse dazu tun: zuerst Aubergine und Bohnen, dann Paprika und Kohl, zum Schluss die schnell garenden Gemüse wie Tomaten oder Champignons. Die Chilischoten aufschneiden, entkernen klein hacken und zufügen sowie den Zitronensaft und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch. Das Curry muss jetzt ca. 15 Minuten sanft köcheln.

Wenn Sie eine Variante mit Huhn oder Fisch wählen, müssen diese Zutaten 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugefügt werden.

Den Hom Mali Reis im Verhältnis 1 zu 2 mit Salzwasser aufsetzen. Nach dem Aufkochen den Reistopf ins Bett auf ein Kopfkissen setzen und mit der Decke zu decken. Nach ca. 15 Minuten ist er perfekt.

Wenn der Reis fertig ist, das Curry noch etwas abschmecken mit Zitrone, Knoblauch, Salz oder Currypaste. Ist die Soße zu dicklich, mit einem Schluck Wasser verlängern. Zum Schluss mit gezupftem Basilikum oder Korianderkraut bestreuen und mit dem Reis heiß servieren.

Dazu passt Bier, Jasmin- oder Ingwertee.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!

