

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Rotes Thai Curry Vegan

Koch: Nazim Yay

Zutaten

(4 Personen)

Für das Curry

- 4 EL rote Thai Curripaste
- 2 EL Sesamöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Zitronengras
- 100 g Kristallzucker
- 800 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse

- 2 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 2 Karotten
- 100 g Austernpilze
- 100 g Zuckerschoten

Für die Beilage

- 200 g Langkornreis
- 1 Stange Zitronengras
- Salz

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- 1 Bund frischer Koriander

Zubereitung

1. Für den Reis zuerst einen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen und eine mit dem Messerrücken gekloppte und halbierte Zitronengrasstange dazugeben. Das Wasser zum Kochen bringen und dann den Reis beigeben. Den Reis nun köcheln lassen, bis er weich ist (etwa 15-20 Minuten) und währenddessen mehrmals mit einem Kochlöffel durchrühren. Danach den Reis durch ein Sieb abseihen.

2. Für das Curry zuerst die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und diese in einer großen Pfanne (oder in einem Wok) in etwas Sesamöl anbraten. Die Thai Currysauce dazugeben und mitrösten.

3. Nun den Kristallzucker beigeben und leicht karamellisieren lassen. Danach mit der Kokosmilch ablöschen und die Temperatur am Herd etwas zurückschalten. Eine mit dem Messerrücken gekloppte und halbierte Zitronengrasstange beigeben und das Curry leicht weiterköcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit für das Gemüse die Paprikaschoten in grobe Würfel schneiden, die Karotten der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die Austernpilze in mundgerechte Stücke reißen und die Zuckerschoten halbieren.

5. Nun zuerst die Karottenscheiben und anschließend die Paprikawürfel ins Curry geben und mitköcheln lassen. Die Pilze etwas später und die Zuckerschoten erst ganz zum Schluss ins Curry geben, damit sie schön knackig bleiben und nicht verkochen. Das Zitronengras entfernen und das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Schluss das Curry mit dem Reis in einem tiefen Teller anrichten, mit etwas gehacktem Koriander garnieren, servieren und genießen.