

Grünes Thai-Gemüsecurry mit Cashewkernen



Ob grün, rot oder gelb, mit Fleisch oder Fisch – Thai-Currys sind enorm vielseitig. Unser Rezept ist diesmal vegetarisch und versetzt uns geschmacklich direkt nach Bangkok.

Keine Angst, für dieses Gericht braucht es keinen grünen Daumen, bloss eine gute Portion Freude am Kochen. Currypaste und Kokosmilch bilden bei Thai-Currys jeweils die Grundlage. Dazu kommt je nach Vorliebe Geflügel, Fisch, Gemüse oder Tofu in die Sauce.

Die Fischsauce sorgt für eine salzig-würzige Note. Vegetarier können sie weglassen und wenn nötig etwas mehr Salz beifügen.

- 200 g Jasminreis
- 1 mittelgrosse Zucchini, in mundgerechten Stücken
- 200 g Cocobohnen, in mundgerechten Stücken
- 1 kleiner Pak Choi (circa 200 g), Stiele und Blätter separat in mundgerechten Stücken
- 2 EL Öl
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 TL frisches Zitronengras, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 ½ EL grüne Currypaste
- 200 ml Gemüsefond
- 400 ml Kokosmilch (nicht fettreduziert)
- 1 TL Fischsauce, optional Salz
- 1 TL Zucker
- Saft einer halben Limette
- 150 g Mungobohnensprossen
- 1 Handvoll Cashewkerne (geröstet und gesalzen oder lediglich geschält)
- 12 Blätter Thai-Basilikum
- 4 grüne Chilis (optional)

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten.
2. In einer grossen Bratfanne oder einem Wok das Öl erhitzen und Ingwer, Zitronengras, Knoblauch und grüne Currypaste anbraten, bis die Paste leicht antrocknet (ca. 5 Minuten).
3. Mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgiessen und mit der Fischsauce bzw. Salz und mit dem Zucker würzen. Das Curry unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten köcheln lassen.

4. Danach Cocobohnen und Pak-Choi-Stiele zugeben und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Zucchini hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Pfanne von der Wärmequelle nehmen und die Pak-Choi-Blätter unterrühren. Mit Limettensaft abschmecken.
6. Das Curry mit dem Reis anrichten und mit Mungobohnensprossen, Cashewkernen, Thai-Basilikum und grünem Chili garnieren.

Zubereitungsdauer: ca. 35 Minuten

Tahuna Sauvignon Blanc

Blasses Gelb mit grünlichen Reflexen. Intensive fruchtige Aromen von Cassis, Stachelbeeren und Holunderblüten. Im Gaumen frische, saftige Säure, voll im Körper und lang anhaltend im Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen](#) >