Herbaria

RED HOT CHILI

HERBARIA GENUSSREZEPTE

Rotes Thai-Curry mit „Red Hot Chili Curry“

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

1 rote Paprika
1 Aubergine
600 g Brokkoli
100 g (Thai-) Schalotten
6 EL Sonnenblumenöl
400 ml (kalte) Kokosmilch
2–3 EL Herbaria „Red Hot Chili Curry“
1 EL Rohrohrzucker oder 2 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce (vegan) oder Fischsauce
100 ml Gemüsebrühe z.B. mit Herbaria „Querbeet“
10 Kaffir-Limettenblätter (alternativ: 2 Stängel Zitronengras)
100 g Sprossen, z.B. Erbsen- oder Sojasprossen
1/2 Bund Thai-Basilikum oder Koriander

Gemüse gut waschen, die Paprika klein würfeln und die Aubergine in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zusammen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 8 Minuten von allen Seiten braten, dabei öfter umrühren. Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einem Wok oder in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schalotten bei großer Hitze 2–3 Minuten knusprig hellgolden frittieren, mit einem Sieblöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gekühlte Kokosmilch öffnen und die feste Schicht zu dem restlichen Öl in den Wok geben und einkochen, bis sich das transparente Kokosfett sichtbar vom weißen Teil trennt. Dabei die Pfanne pausenlos bewegen, damit es nicht spritzt. Anschließend „Red Hot Chili Curry“ und Rohrohrzucker bzw. Ahornsirup hinzugeben und mit der Kokoscreme wenige Sekunden braten. Soja- oder Fischsauce, die restliche Kokosmilch, Gemüsebrühe, Brokkoli und Limettenblätter hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, etwa 2 Minuten vor dem Ende der Garzeit Aubergine und Paprika unterrühren. Die Kräuter zupfen und zusammen mit den Sprossen und dem Curry anrichten. Mit knusprigen Schalotten bestreuen.

Dazu passt:
Gekochter Reis, zum Beispiel Basmati- oder Jasmin-, aber auch Langkornreis. Nicht traditionell – aber genauso gut – sind Beilagen wie Couscous, Salzkartoffeln oder Fladenbrot.

BIO-FEINSCHMECKER REZEPT von Hans Gerlach | ZEIT: 25 MIN