

Thai-Curry mit Garnelen und Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

100 g Pak Choi	100 g Karotten	100 g rote Paprika
100 g Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	1 Limette	50 g ungesalzene Cashewkerne
2 EL gelbe Currypaste	500 ml Kokosmilch	1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	2 Stangen Zitronengras	4-5 Thai-Limettenblätter
1 TL gemahlener Kurkuma	1 EL Sesamöl	

Für die Garnelen:

200 g Riesengarnelen	1 EL Rapsöl
----------------------	-------------

Für den Reis:

200 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für die Garnitur:

1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriander	25 g weißer Sesam
25 g schwarzer Sesam		

Für das Curry:

Den Pak Choi waschen, trockentupfen und klein schneiden. Karotten schälen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls klein schneiden. Zucchini waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken.

Cashewkerne im Ganzen und mit Currypaste in einem Wok in Sesamöl anrösten. Dann den Pak Choi, Karotten, Paprika, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten. Sobald das Gemüse leicht Farbe angenommen hat, mit Kokosmilch ablöschen. Alles kurz aufkochen lassen. Zitronengras aufbrechen und zusammen mit den Thai-Limettenblättern und Kurkuma zum Curry geben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Curry mit Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft abschmecken.

Zitronengras und Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Für die Garnelen:

Garnelen in einer Pfanne mit Öl für etwa eine Minute pro Seite anbraten und kurz vor dem Anrichten zum Curry geben.

Für den Reis:

Reis für 10-12 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Curry und Reis mit Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Pfeiffer am 05. Juli 2021