

Erfrischendes Gemüse-Curry

Für zwei Personen

1 Zucchini, ca. 150 g	$\frac{1}{2}$ Ananas	1 rote Paprika
2 Schalotten	3 cm Ingwer.	1 Zitrone
2 Stängel Zitronengras	200 ml Kokosmilch	15-30 g rote Currypaste
1,5 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	1 EL Zucker
Minze	Salz	Pfeffer

Die Zucchini waschen, den Ansatz entfernen, vierteln und in grobe Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die untere Hälfte vom Zitronengras halbieren. Schalotten abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Ananas sorgfältig von der Schale befreien, vierteln, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Sesamöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Paprika dazugeben und darin anbraten. Zitronengras hinzufügen, umrühren und die Zucchini dazugeben. Anschließend die Ananasstücke hinzufügen und weiter braten, bis alles eine leichte goldgelbe Farbe hat. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Currypaste (je nach Schärfewunsch) in der gleichen Pfanne anrösten, mit Kokosmilch aufgießen und kurz kochen lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Salz abschmecken. Das Gemüse ohne Zitronengras wieder zurück in die Pfanne geben und alles gemeinsam aufkochen. Falls es zu sauer ist, mit Zucker, Honig, Ahorn-, Dattelsirup oder Agavendicksaft süßen. Vom Herd nehmen und mit etwas Sojasauce abschmecken. Mit Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. September 2021