



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Thai Gemüse Curry

Thai Curry ist schnell gemacht und kann jedes Mal wieder anders zusammen gesetzt sein. Sehr saisonal und immer frisch. Es gibt nur ein paar Grundregeln, die man beachten sollte.

1. Alles wirklich schon schneiden und bereit stellen. In der klassischen französischen Küche nennt sich das Mis en place. In alle asiatischen Küchen findet ihr das auch. Guck euch mal Fotos von asiatischen Restaurants oder garküchen an. Oder schaut beim Asia take Away zu, wie euer Essen gemacht wird. Das eigentliche Kochen geht schnell – die Zutaten stehen geschnitten bereit und werden je nach gewünschtem Gericht dann zusammengestellt. Ein wichtige Ziel ist, dass das Gemüse knackig bleibt. Ihr wollt es nicht zu Tode kochen! Daher fügt man das Gemüse nach seinem „Härtegrad“ oder Kochbedarf“ nach und nach zu. Insgesamt kocht so ein Curry höchstens 15 Minuten! Manches wird gar nicht gekocht, sonder dann zum Schluss erst als eine Art „topping“ dazu gegeben. Ich habe euch mal Gemüse-Vorschläge nach der Kochzeit sortiert:

15 Minuten (also zuerst rein und bis zum Ende kochen): Weisskohl, Kartoffeln, Möhren, grüne Bohnen, Pastinaken, Wirsing, Grünkohl, Knollensellerie, Rüben.
10 Minuten (also dazu geben, wenn das Curry schon 5 Minuten kocht): Blumenkohl, Brokkoli, Süßkartoffel, Stangensellerie, Spargel, Pak Choi, Chinakohl, Kürbis

5 Minuten (also dazu geben, wenn das Curry schon 10 Minuten gekocht hat): Paprika, frische Tomaten, dicke Kaiserschoten, kleine Maiskölbchen, frischer Körnermais.

Ganz zum Schluss, nicht kochen: rohe Pilze, Sprossen aller Art, feine Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, frisches Koriandergrün

Alles sollte in „mundgerechte“ Stücke geschnitten sein.

2. Der Geschmack ändert sich, je nachdem welche Curry Paste ihr verwendet. Ganz nach Geschmack und verwendetem Gemüse fällt das bei mir immer unterschiedlich aus.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Ich nehme gerne die Pasten nach Farbe zu den Gemüsen – also viele grüne Gemüsesorten kriegen grüne Paste und viele rote dann die rote Paste. Oder auch nach Jahreszeit. Im Winter mag ich es schärfer.

3. Je nachdem wie viel Wasser ihr zugebt, wird die Curry-Soße flüssiger oder dicker. Ich mag im Winter die Soßen dick und sämig und esse gerne reis dazu – echtes Soulfood eben. Und im Sommer gebe ich viel Wasser dazu und esse es ohne reis oder mal mit Asia Nudeln.

4. Auf Basis dieses Rezeptes könnt ihr auch die berühmte Thom Ka Suppe machen. Einfach mit mehr Wasser ansetzen. Und dann in der Suppe Kaffier Blätter mitkochen. Und zum Schluss mit frischem Limettensaft würzen. Thom Ka heisst „saure Suppe“. Die oft genannte Thom Ka Gai ist Hühnersuppe (Gai = Huhn). Bei mir gibt es statt dessen Thom Ka Tofu. Ich liebe Tofu. Je nachdem, wonach mit der Sinn steht kommt in die Suppe fester Tofu (der darf 5 Minuten mitkochen), oder auch Tofuhaut-Streifen oder schon vor-frittierten Tofu als Topping. Im Asia Laden gibt es verschiedenen Tofu-Sorten – probiert euch mal durch.

Zutaten ca. 4 Personen

Ca 200g Gemüse pro Person

1 Dose Kokosmilch

100g Gemüse als Topping

1-2 EL Curry Paste

Salz

Etwas frischer Limettensaft

1. Das Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und bereit stellen.
2. Die Kokosmilch mit etwa derselben Menge Wasser und der Currypaste mischen und zum Kochen bringen.
3. Die Gemüse nun nach und nach angepasst an ihre Kochzeit zufügen.
4. Das Curry mit etwas Salz und nach Geschmack mit Limettensaft abschmecken. In Schüsseln füllen und zum Schluss „Toppinggemüse“ drauf geben.

