

Thai-Gemüsecurry mit hausgemachter Currypaste

Elisabeth Blättler zeigt, wie man ein Thai-Curry zubereitet ohne gekaufte Currypaste. Es wird so viel frischer und kann auch je nach Lust variiert werden. Überflüssige Gewürze und Kräuter können ganz einfach eingefroren werden – fürs nächste Thaicurry.

Zutaten für 4 Personen

1 Aubergine
1 Zucchini
250 g Bohnen
1 Peperoni (rot oder gelb)
250 g Cherrytomaten → oder Gemüse nach Saison
1 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 cm Galgant
4 Keffirzitrone-Blätter
2 Stängel Zitronengras
0,5 Bund Koriander
0,5 TL Sambal Oelek
2 dl Kokosmilch
1 Limette (zum Garnieren)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Aubergine und Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehe fein schneiden. Ingwer grob raspeln.
2. Aubergine, Bohnen und Ingwer in einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok mit wenig Öl 5 Minuten andünsten. Knoblauch dazugeben und ganz kurz mitdünsten. Dann mit wenig Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.
3. Restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Begeben, auf niedriger Stufe weiterköcheln. Mit Sambal Oelek würzen.
4. «Thailändische Zutaten» vorbereiten: Galgant in grosse Stücke schneiden, Zitronenblätter vierteln, Zitronengras grob schälen und Kern sehr fein schneiden – alles zum Gemüse geben. (An Stelle dieser Zutaten kann auch ca. 0,5 EL einer thailändischen Currypaste verwendet werden.)
5. Kokosmilch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiterköcheln, bis das Gemüse den gewünschten Biss hat.
6. Koriander fein schneiden und Cherrytomaten vierteln. Beides erst ganz am Schluss begeben und nur noch kurz aufwärmen. Zum Servieren mit einer Limettenscheibe garnieren.

Dazu passt Reis: Parfümreis, Basmatireis oder üblicher Trockenreis.

Variante für Fleischfans:

Bohnen durch geschnetztes Pouletfleisch und Champignons ersetzen.