

Thai-Curry Vegi von ursinak

Mengen für 10 Personen

Reis kochen.

Kokosmilchpackungen öffnen.

Olivenöl in Pfanne geben und Currypaste unter ständigem umrühren heiss anbraten. Nicht anbrennen lassen.

Zucchini, Zwiebeln und Aubergine zugeben und kurz mitbraten. Spätestens mit Kokosmilch ablöschen, wenn

Currypaste anzuhocken beginnt - kräftig umrühren. Zitronengrasstengel zugeben. Ca. 10 min köcheln lassen.

Mit Sojasauce würzen, wenn man hat auch Fishsauce. 10 min vor Ende Kochzeit Süsskartoffeln zugeben. Ist das Curry fertig, vom Herd nehmen und die Sojasprossen zugeben. Nochmals umrühren (sind so fein, kochen praktisch so durch) und servieren. Zitronengrasstängel isst man nicht mit.

Quelle: Kermitto

Tags: Vegan, Einfach

850 g Basmatireis	
2.0 Stück Zucchetti	in Scheiben geschnitten
200 g Kefen	
1.0 Stück Auberginen	in Würfel, ca. 4cm gross geschnitten
3.0 Stück Zwiebeln	in feine Stücke gehackt
8.0 dl Kokosmilch	
350 g Currypaste	rote Currypaste
3.0 dl Sojasauce	
200 g Sojasprossen	
2.0 dl Olivenöl	
2.0 Stück Zitronengrasstängel	längs im Kreuz eingeschnitten
800 g Tofu	
100 g Maisstärke/Maizena	Tofuwürfel damit bestäuben und anbraten => gibt knusprige Würfel

Gemüse kann alles ersetzt werden. Wenn man will, dass nicht alles verkocht, muss die jeweilige Garzeit beachtet werden. Sehr fein ist auch:

Kartoffel (futtert mehr, erdiger)

Lauch (Wird eher Süsslich, passt zu Ananas!)

Ananas (Süss-Sauer)

Linsen (ähnlich wie Kartoffel)

Kichererbsen

Pastinaken

Wirz

Flühlingszwiebeln

Gemüse wie Tomaten, Broccoli, Sellerie finde ich passt weniger