

Thai-Curry bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

3 Paprikaschoten (rot,gelb,grün), 3 große Karotten, 2 Bund Frühlingszwiebeln, 1 mittelgroße Zucchini, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 0,5 Becher Creme balance, 0,5 Becher Schmand, 2 Teelöffel milde Currypaste, 2-3 Esslöffel Currypulver (mild), 2 Esslöffel Zitronensaft, wenig Salz, Pfeffer, 300 gr Basmatireis, 3-4 Esslöffel Öl, 3 Spritzer Worcestersauce, 1 kleines Glas Maiskölbchen.

Die Vorbereitungen:

Frühlingszwiebeln und Chilischote in Ringe schneiden.

Restliches Gemüse würfeln (nicht zu klein).

Knoblauch fein hacken.

Maiskölbchen in Stücke schneiden.

Die Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Karotten 2 Minuten darin anbraten, dann das restliche Gemüse (außer Maiskölbchen), Knoblauch und Chili dazugeben und ca. 5 Minuten mitanbraten.

Maiskölbchen dazugeben.

Mit Currypulver bestäuben, Kokosmilch, Brühe, Currypaste, Schmand und Creme balance dazugeben, umrühren und aufkochen lassen.

Zugedeckt ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken.

Wer es nicht scharf mag, läßt einfach die Chilischote weg.

Basmatireis nach Packungsanleitung kochen und dazu servieren.