



Zutaten (für 2 Personen): Rotes Thai Curry

Rotes Thai Curry für 2 Personen, mit einer Fleisch- und einer veganen Option:

Zutaten Basis (für beide Varianten):

- 200 ml Kokosmilch
- 1-2 EL rote Thai-Curry-Paste (je nach gewünschter Schärfe)
- 1 TL Kokosöl oder neutrales Öl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- Frischer Koriander oder Thai-Basilikum zum Garnieren

Zutaten (Fleisch-Variante):

- 200 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten

Zutaten (Vegane Variante):

- 200 g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 1 Handvoll Kichererbsen oder extra Gemüse (z. B. Süßkartoffeln)

Zutaten Gemüse (für beide Varianten, kombinierbar):

- 1 kleine Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt
- 1 kleine Karotte, in Scheiben geschnitten

Zutaten Beilage:

- 150 g Jasminreis oder Basmatireis

Zubereitung:

1. Reis kochen:

- Den Reis nach Packungsanweisung kochen und warm halten.

2. Curry-Basis vorbereiten:

- Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anbraten.
- Die rote Thai-Curry-Paste hinzufügen und für 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten, bis die Aromen freigesetzt werden.

3. Fleisch oder Tofu zubereiten:

- Für die Fleisch-Variante: Hähnchenstücke in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Für die vegane Variante: Tofu-Würfel in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis sie eine leichte Kruste haben.

4. Gemüse hinzufügen:

- Paprika, Zuckerschoten, Brokkoli und Karotten hinzufügen. Kurz anbraten, damit sie noch etwas Biss behalten.

5. Curry-Sauce anrühren:

- Kokosmilch, Brühe, Zucker, Sojasauce und Limettensaft in die Pfanne geben. Gut umrühren, um alles zu verbinden.
- Das Curry für 10-15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist und die Sauce leicht eingedickt ist.

6. Servieren:

- Das Curry auf Teller verteilen und mit Reis servieren.
- Mit frischem Koriander oder Thai-Basilikum garnieren.