Gelbes Thai-Curry

Lust auf ein exotisches, aromatisches Gericht, das dich direkt nach Thailand entführt?

Zutaten (2 Pers.)

- 60g Pflanzen Geschnetzeltes
- 6 g Curry mild
- 100 g Wasser heiss
- 40 g Rapsöl
- 10 g Ingwer, gehackt
- 6 g Knoblauch, gehackt
- 80 g Schalotten, in kleine Spalten geschnitten
- 30 g Lauch, in 5 mm Rondellen geschnitten
- 120 g Zucchini, entkernt und in 1 cm Würfel geschnitten
- 40 g Karotten, in 1 mm schräg Scheiben geschnitten
- 60 g Peperoni gelb, in 2 cm Würfel geschnitten
- 200 g Kokosmilch
- 100 g Wasser
- 70 g Gelbe Thai Curry Paste
- 2 g Gemüsebouillonpulver
- 2 g Koriander frisch für Garnitur
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 140 g Basmati Reis

Gesamtzeit: Ca. 35 Min.

Aktive Zeit: Ca. 25 Min.

Zubereitung

1. Pflanzen Geschnetzeltes mit Curry mild vermengen, mit 100g heissem Wasser übergiessen und 15 Minuten quellen lassen. Geschnetzeltes in 20g Rapsöl goldbraun anbraten, leicht würzen, beiseitestellen.
2. Mit dem restlichen Rapsöl in einer Pfanne die Gemüse 4-5 Minuten hell anbraten, würzen, herausnehmen und zum Geschnetzelten beiseitestellen.
3. Mit Wasser und Kokosmilch den Bratansatz in der Pfanne ablöschen, Currypaste und Gemüsebouillon beigeben, aufkochen 5 Minuten. Köcheln lassen, Gemüse und Geschnetzeltes beigeben aufkochen, abschmecken. Als Garnitur gezupften Koriander auf die Mischung geben.
4. Reis nach Packungsangaben kochen und dazu servieren.

Weitere Rezepte: 👉 **feldkost.ch/rezepte**