



Grünes Thai-Gemüsecurry

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	1 Bund
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Brokkoli	1 St.
Zuckerschoten	250 g
Ingwer, frisch	15 g
Knoblauchzehen	2 St.
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Currypulver	
Brauner Zucker	
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Cashewkerne	40 g
Speisestärke	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, harte Enden abbrechen und schräg in grobe Stücke schneiden. Spargelköpfe beiseitestellen. Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
3. In einer Pfanne oder Wok 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstücke und Frühlingszwiebeln unter Wenden ca. 3 Min. kräftig anbraten. Spargelköpfe zufügen und ca. 1 Min. braten. Herausnehmen und Wok auswischen.
4. Erneut 1 EL Öl im Wok erhitzen, Brokkoli darin ca. 3 Min. unter Wenden anbraten und ebenfalls herausnehmen. Im Bratensatz Currypulver, Ingwer und Knoblauch mit restlichem Öl kurz anrösten. 1 TL Zucker zufügen, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und aufkochen. Vorgebratenes Gemüse und Zuckerschoten zufügen und zugedeckt ca. 4–5 Min. garen.
5. Inzwischen Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Cashewkerne grob hacken. In einer Schüssel Stärke mit wenig Wasser anrühren. Curry damit andicken und nochmals aufkochen. Mit Salz, Limettensaft, evtl. Zucker und Currypulver abschmecken. Mit Koriander und Cashewkernen bestreut und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	672 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	31 g