

Rezept

Gemüsecurry aus Nordost-Thailand (Gäng Liang)

Ein Rezept von Gemüsecurry aus Nordost-Thailand (Gäng Liang), am 28.06.2026

Zutaten

1-2 Krachai-Wurzeln (10 g zerkleinert)	2 kleine rote Schalotten (30 g zerkleinert)
1 Stängel Zitronengras (25 g zerkleinert)	10 getrocknete lange rote Chilischoten
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 EL Garnelenpaste
200 g gelbes Kürbisfruchtfl eisch (z. B. Hokkaido)	2 frische Maiskolben
2 große Luffa-Gurken (ersatzweise Zucchini)	150 g gemischte frische Pilze
200 g junge Spinatblätter	1 Bund Zitronenbasilikum
1 EL Salz	evtl. Fischsauce zum Abschmecken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Für die Paste die Krachai-Wurzeln waschen und klein schneiden. Die Schalotten schälen und klein schneiden, das Zitronengras waschen, die äußeren Blätter entfernen. Innere Stängel waschen und in kleine Röllchen schneiden. Alles mit den getrockneten Chilischoten, den Pfefferkörnern und der Garnelenpaste im Mörser zu einer Paste stampfen.
2. Für das Curry den Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden, die Maiskörner vom Kolben abschneiden, die Luffa-Gurken schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln, den Spinat waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen. Currypaste und Salz zugeben und umrühren. Kürbisstücke und Maiskörner dazugeben, die Flüssigkeit aufkochen lassen und die Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen.
4. Die Luffa-Gurke und die Pilze zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen, bis die Gemüse gar sind. Spinatblätter und Basilikum zugeben und unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen, das Curry kurz ruhen lassen und in eine tiefe Schüssel umfüllen. Nach Belieben mit Fischsauce abschmecken.