Rezept

Gemüse-Kokos-Curry

Ein Rezept von Gemüse-Kokos-Curry, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Spitzkohl
300 g	Brokkoli
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1	Bio-Limette
	Salzwasser-Fischfilets
400 g	Kokosmilch Packung oder Dose)
300 g	Mangold
2	Frühlingszwiebeln
4 Stängel	Basilikum oder Koriandergrün
2 EL	neutrales Öl
ca. 1 TL	rote oder grüne Currypaste

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Gemüse waschen. Beim Spitzkohl die dicke Mittelrippe etwas flacher schneiden. Den Kohl und den Mangold dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in ganz feine Streifen schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

3. Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gemüse hineingeben, salzen und unter Rühren bei starker bis mittlerer Hitze in 3-4 Min. bissfest braten. Die Frühlingszwiebeln und den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Die Currypaste gut unterrühren. Die Kokosmilch angießen und alles einmal kräftig aufkochen.

4. Das Curry mit der Limettenschale, 2-3 EL Limettensaft und Salz abschmecken. Mit dem Basilikum bestreuen und servieren. Dazu schmecken Duftreis und ein Gurkensalat