

Rezept

Grünes Curry mit Thai-Auberginen

Ein Rezept von Grünes Curry mit Thai-Auberginen, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Rinderfilet	2-3 EL	Fischsauce
6 Kaffir-Limettenblätter	3 Zweige	Thai-Basilikum
1-2 große grüne Chilischoten	6	pflaumengroße grüne Thai-Auberginen
1 Hand voll erbsengroße Mini-Thai-Auberginen	1 Dose	Kokosmilch (400 ml, ungeschüttelt)
2-3 EL grüne Currypaste	$\frac{1}{2}$ EL	Palmzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Fischsauce vermischen. Bei Zimmertemperatur durchziehen lassen, bis alle anderen Zutaten vorbereitet sind.

2. Limettenblätter, Basilikum und Chilischoten waschen. Basilikumblätter abzupfen. Chilis in Streifen schneiden und nach Belieben entkernen. Die Thai-Auberginen waschen, den Stielansatz entfernen und längs sechsteln. In kaltes Wasser legen, damit sie hell bleiben. Nach Belieben Mini-Auberginen waschen und abzupfen.

3. Von der dicken, festen Kokossahne, die sich in der ungeschüttelten Kokosmilchdose oben absetzt, 4-5 EL abnehmen und in den Wok (oder in eine hochwandige Pfanne) geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie sprudelnd kocht. Die Currypaste hinzufügen und sorgfältig unterrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. ohne Umrühren braten, bis sich an der Oberfläche kleine Löchlein bilden, aus denen Öl austritt. Vom Rand her ca. 3 EL Kokosmilch angießen und sorgfältig unterrühren. 1 Min. weiterbraten, bis eine homogene, cremige Masse entsteht.

4. Das Fleisch hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Übrige Kokosmilch, Limettenblätter und Palmzucker hinzufügen und wieder zum Kochen bringen. Thai-Auberginen abgießen und mit den Mini-Auberginen dazugeben. 3-4 Min. offen kochen lassen, bis die Auberginen weich sind. Eventuell noch mit etwas Fischsauce abschmecken. Chilistreifen und Basilikumblätter untermischen und vom Herd nehmen.