

Rezept

# Grünes Thai-Curry mit Kokosmilch

Ein Rezept von Grünes Thai-Curry mit Kokosmilch, am 28.06.2026

## Zutaten

### FÜR DIE CURRYPASTE:

<b>4 EL</b> Cashewnusskerne	<b>1 - 2</b> Vogelaugenchilis
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 3 cm)	<b>1 Stück</b> frische Kurkuma (ca. 3 cm)
<b>1 Stängel</b> Zitronengras	<b>1</b> Bio-Limette
<b>1 Bund</b> Koriandergrün (möglichst mit Wurzeln, Asienladen)	<b>2 EL</b> helle Misopaste (z. B. Shiro-Miso)
Salz	<b>400 ml</b> Kokosmilch

### FÜR DAS CURRY:

<b>10</b> Thai-Schalotten	<b>100 g</b> Babymais
<b>150 g</b> Physalis	<b>200 g</b> Zuckerschoten
<b>200 g</b> Brokkoli	<b>80 g</b> Sojabohnensprossen
<b>150 g</b> Babyspinat	<b>2 EL</b> Kokosöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Cashewnusskerne in Wasser ca. 2 Std. einweichen. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Ingwer und Kurkuma schälen und hacken. Die äußeren Zitronengrasblätter entfernen, die Enden abschneiden. Das Mittelstück längs vierteln und quer in Streifen schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Koriandergrün und -wurzeln waschen, die Wurzeln hacken und die Blätter abzupfen. Cashewnusskerne abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit vorbereiteten Zutaten, Misopaste und 100 ml Kokosmilch pürieren, salzen.
2. Die Thaischalotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Babymais waschen, in Scheiben schneiden. Die Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und halbieren. Die Zuckerschoten waschen, putzen und dritteln. Den Brokkoli putzen, waschen und grob raspeln. Brokkolistiel schälen, in Scheiben schneiden. Keimlinge und Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern.
3. Kokosöl in einem Wok erhitzen, Currypaste darin ca. 1 Min. anbraten. Gemüse, Sprossen und Kokosmilch dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt 8 - 10 Min. kochen lassen. Die Physalis dazugeben und heiß werden lassen. Curry mit Salz abschmecken.