

Rezept

Grünes Gemüsecurry mit Brokkoli

Ein Rezept von Grünes Gemüsecurry mit Brokkoli, am 25.07.2024

Zutaten

500 g Brokkoli	400 g grüne Bohnen
2 Bund Frühlingszwiebeln	300 g kleine Zucchini
30 g Mandeln	½ Bund Thai-Basilikum
½ Bund Koriandergrün	2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
2 EL grüne Thai-Currypaste	400 ml Kokosmilch
2 TL Fischsauce	1-2 TL Zucker
Salz	1-2 TL frisch gepresster Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße in ca. 3 cm lange Stücke und das Grüne in Röllchen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Stifte hobeln.
2. Die Mandeln mit kochend heißem Wasser übergießen. Thai-Basilikum und Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter grob zerpfücken, Korianderstängel hacken und die Blätter ganz lassen.
3. Den Brokkoli und die Bohnen separat über Dampf garen. Dafür wenig Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Erst den Brokkoli, dann die Bohnen jeweils in einen Dämpfeinsatz geben. Den Brokkoli in 4 Min. garen, die Bohnen in 8 Min. Jeweils sofort eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Mandeln häuten und in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann beiseitestellen.
5. Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben und 2 Min. pfannenrühren. Zuchinstifte hinzufügen und 3 Min. unter Rühren braten. Currypaste und Korianderstängel dazugeben und untermischen. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen.
6. Brokkoli und Bohnen dazugeben und kurz erhitzen. Die Frühlingszwiebelröllchen untermischen. Mit Fischsauce, Zucker, Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Korianderblättchen, Thai-Basilikum und ganzen Mandeln bestreut servieren.