

Rezept

Thai-Curry

Ein Rezept von Thai-Curry, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Auberginen	Salz
250 g gelbe Paprikaschoten	250 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	400 g Geflügel- oder Schweinehackfleisch
4 EL Sojasauce	3 EL Öl
20 g frischer Ingwer	1 Dose Kokosmilch (400 ml)
200 ml Gemüsebrühe	Cayennepfeffer
2 EL gehackter Koriander	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Auberginen putzen, waschen, in Scheiben schneiden, salzen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und durchpressen.
2. Hack, 2 EL Sojasauce, Knoblauch und Salz verkneten. Hack in 1 EL Öl bei starker Hitze grob krümelig anbraten, herausnehmen. Auberginen trocken tupfen und vierteln. In 2 EL Öl unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten. Paprika und Zuckerschoten hinzufügen, ca. 2 Min. mitbraten.
3. Ingwer schälen und hacken. Mit Kokosmilch, 2 EL Sojasauce und Brühe zum Gemüse geben, mit Cayenne würzen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Hack, Tomaten und Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. mitkochen. Koriander dazugeben und das Curry abschmecken. Dazu passt Basmatireis.