

Rezept

Thailändisches grünes Gemüsecurry

Ein Rezept von Thailändisches grünes Gemüsecurry, am 29.06.2026

Zutaten

250 g grüner Spargel	100 g Zuckerschoten
250 g Brokkoli	100 g Babymais
1 Bund Koriandergrün	2 EL Öl
1-2 EL grüne Thai-Currypaste	200 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (400 ml, geschüttelt)	1 - 1 ½ EL helle Sojasauce
1-1 ½ EL vegane Austernsauce (oder süße Sojasauce)	2-3 TL vegane Fischsauce
1-2 TL Limettensaft	30 g geröstete, gesalzene Cashewnuskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Alle Gemüsesorten gründlich waschen. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen, die harten Enden entfernen und die Stangen in 3 cm große Stücke schneiden. Dabei Spitzen, Enden und Mittelstücke jeweils getrennt beiseitelegen.
2. Die Zuckerschoten putzen und halbieren. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Mais quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.
3. Das Öl im Wok erhitzen und die dicken Spargel endstücke darin ca. 2 Min. rührbraten. Die Currypaste dazugeben, unter Rühren anrösten und mit der Brühe und 200 ml Kokosmilch ablöschen. Alles aufkochen, die mittelgroßen Spargelstücke, den Brokkoli und den Mais hinzufügen und alles unter Rühren 5 - 6 Min. köcheln. Anschließend die Spargelspitzen und die Zuckerschoten zum Gemüse geben und noch 3 - 4 Min. mitkochen lassen.
4. Restliche Kokosmilch zugießen und kurz erhitzen. Das Gemüsecurry mit Austernsauce, Fischsauce und etwas Limettensaft abschmecken und mit Cashewkernen und Koriandergrün bestreut servieren. Zum Gemüsecurry passt Duftreis.