

## Rezept

# Thailändisches grünes Gemüsecurry

Ein Rezept von Thailändisches grünes Gemüsecurry, am 16.02.2025

## Zutaten

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