

Liebe Köch*innen,

heute gibt es ein Grundrezept für ein Curry, das richtig lecker und vielseitig einsetzbar ist. Der klassische „Aromastarter“ in der asiatischen Küche ist meistens Knoblauch und Ingwer. Oft mit Chili und/oder Frühlingszwiebeln zusammen. Heute mit Chili und Zitronengras. Wichtig ist das Zitronengras vor der Verwendung anzuschlagen, damit die holzigen Fasern aufplatzen und der volle Geschmack des Süßgrases zur Geltung kommt. Ob in das Curry Brokkoli oder Blumenkohl, Kürbis oder Kohlrabi, Champignon oder Austernpilz reinkommt – es schmeckt in jedem Fall. Einzig die Garzeiten sind ein bisschen anders. Im Zweifel zu kurz kochen – nachkochen geht ja immer.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 6 Portionen

- ½ Knoblauchknolle
- 1 Ingwerknolle (ca. 80 g)
- Je nach Schärfewunsch 1-2 Chillies (mit Samen für mehr Schärfe, Samen entfernen für weniger Schärfe)
- 2-4 Stangen Zitronengras
- Jeweils 1 Brokkoli, Paprika, große rote Zwiebel, Zucchini
- 150 g Karotten
- 100 g Austernpilze
- ½ kleinen Hokkaido Kürbis
- 1 Dose Kokosmilch + die gleiche Menge Gemüsebrühe
- 1/2 TL Currypulver
- 1 EL Sojasauce
- 80 ml Sesamöl zum anbraten

Fürs Topping:

- etwas Eisbergsalat
- Sesamsaat ungeschält

Beilage:

- Reis nach Wahl (etwa 400 g)

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung oder im Reiskocher kochen.

Zuerst die Curry Basis herstellen: Dafür Knoblauch schälen und fein hacken, Ingwer fein hacken (mit Schale) und eine Menge gehackte Chili, die für dein Schärfeempfinden richtig ist. Zitronengras platt klopfen (von der Wurzel anfangen und nicht bis ganz oben klopfen, das erleichtert später das Herausnehmen). Knoblauch und Ingwer in Sesamöl scharf anbraten, nach 3-5 Minuten das Zitronengras, Zucker, Salz, Chili und das Currypulver hinzufügen und für 2 Minuten mitrösten. Mit Kokosmilch aufgießen, die leere Kokosmilchdose mit Gemüsebrühe füllen und auch dazu geben. Temperatur zurückdrehen und langsam köcheln lassen.

Nun alles andere Gemüse putzen, schneiden, Temperatur hochdrehen und entsprechend der Garzeit hinzufügen: Zuerst die Karotten, nach 5 Minuten den Kürbis und die Austernpilze, (an dieser Stelle probieren und ggf. nachsalzen) nach weiteren 5 Minuten die Zucchini und den Brokkoli und nach weiteren 3 Minuten (zum Schluss) Paprika und rote Zwiebel (beides soll eigentlich nur heiß, aber noch schön knackig sein) hinzufügen. Vor dem Servieren das Zitronengras wieder entfernen. Mit Sojasauce abschmecken.

Als Topping eignet sich fein geschnittener Eisbergsalat, Sesam und etwas Sojasauce.