

Grünes Gemüse-Curry mit Kurkuma und Limette

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- 20 Zuckerschoten
- 1 großer Pak Choi
- 4 Stangen Frühlingslauch
- 6 Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 EL (neutrales, z.B. Sonnenblumenöl) Pflanzenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll geröstete Cashewkerne
- 1 EL grüne Currypaste
- 2 kleine, frische Kurkumawurzeln
- 1 Stück (circa 5 cm) Ingwer
- 1 Limette
- 2 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Koriander
- 250 g Jasminreis
- Salz

Das grüne Gemüse putzen, waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zuckerschoten bleiben ganz. Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden.

Cashewkerne in einer Pfanne rösten und anschließend grob hacken. Den Ingwer schälen, reiben und anschließend in einem Tuch ausdrücken und den Saft auffangen. Kurkuma schälen (am besten Handschuhe tragen, da die Wurzel sehr stark färbt) und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und nach Geschmack grob oder fein schneiden.

Reis nach Packungsbeilage kochen.

Öl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen, die Schalottenstreifen hinzugeben und kurz im heißen Fett schwenken. Dann die Currypaste hinzufügen und nach und nach das grüne Gemüse in die Pfanne geben und mit Salz würzen. Nach Geschmack kann auch Fischsoße zum Würzen verwendet werden. Nun Kurkumascheiben hinzugeben und mit dem Ingwersaft ablöschen. Das Ganze mit Kokosmilch auffüllen und circa 2 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss die Tomaten unterheben. Das Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit den gerösteten Cashewkernen und frisch geschnittenen Kräutern servieren. Dazu den Reis reichen.

Je nach Geschmack kann das Curry noch mit folgenden Zutaten verfeinert werden:

- 1 Chilischote
- 3 Kaffirlimetten-Blätter
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Zehe Knoblauch

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 14.05.2020

Koch/Köchin: Jens Rittmeyer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen