Thai-Curry mit Kürbis, Champignons und Kokosmilch

Zutaten

Für die Currypaste:

4	Schalotten
2	Chilischoten, frisch
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (2 cm)
2 Stängel	Zitronengras
3	Kardamomkapsel
1 TL	Koriandersamen
1/2 TL	Kreuzkümmel (Cumin)
3	Nelken
1 TL	Pfefferkörner
1 TL	Zimt
1/2 TL	Salz
1	Mörser oder Küchenmixer

Für das Curry:

2 EL	Sesamöl
400 g	Tofu, natur
250 g	Jasminreis
800 ml	Kokosmilch
1 EL	Sojasoße
2 EL	Erdnussbutter
1/2	Hokkaido-Kürbis
5	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Brokkoli
200 g	Champignons
1	Limette
1 EL	brauner Zucker
50 g	Erdnüsse, geröstet
1/2 Bund	Koriander

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 4460 kJ, 1066 kcal, 108 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 58 g Fett, 60 mg Cholesterin, 13 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

veggie | Laktose frei | vegan | spicy

Zubereitung

Wir lieben die thailändische Küche und vor allem von Thai-Currys können wir gar nicht genug bekommen! Deshalb haben wir uns dazu entschieden ein leckeres Massaman Curry mit Tofu und Reis einmal selber auszuprobieren. Wie es sich für echte Curry-Fans gehört, haben wir die Currypaste für unser Massaman Curry natürlich selbst gemacht. Die Zubereitung der Paste ist ganz einfach und lohnt sich allemal! Für das Massaman Curry vermengst du die selbstgemachte Currypaste einfach mit Kokosmilch und anschließend verschiedene Gemüsesorten wie Kürbis, Kartoffeln, Champignons und Brokkoli hinzu und schmeckst das Curry mit Erdnussbutter und Sojasoße ab. Zum Schluss wird unser Massaman Curry noch mit knusprig gebratenem Tofu, Korianderblättern und Limettenschnitzen angerichtet. Unser Massaman Curry klingt doch wirklich richtig lecker, oder? Du solltest das Rezept unbedingt ausprobieren! So einfach geht´s:

Step 1:
Als erstes kannst du den Reis nach Packungsanweisung kochen. Dann trocknest du den Tofu gut ab und schneidest ihn in Würfel. Dann den Tofu in einer Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten anbraten und beiseite stellen.

Step 2:
Für die Currypaste röstest du alle trockenen Gewürze, außer Zimt und Salz kurz in einer Pfanne an. Dann Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Als nächstes schneidest du Chili und Zitronengras in feine Scheiben. Jetzt zerstampfst du mit einem Stößel Chili und Salz im Mörser und gibst Zitronengras und Ingwer dazu. Immer zwischendurch alles fein zerstoßen. Jetzt gibst du Schalotten und Knoblauch ebenfalls in den Mörser. Nun kommen die gerösteten Gewürze und Zimt hinzu. Alle Zutaten zu einer Paste mahlen.

Step 3:
Im nächsten Schritt kannst du das Gemüse vorbereiten. Dazu die Kartoffeln schälen und die Kerne vom Kürbis entfernen. Jetzt schneidest du Kürbis und Kartoffeln in Würfel. Dann die Champignons putzen und in Scheiben schneiden und den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Jetzt gibst du die Kokosmilch in einen großen Topf oder Wok und rührst die Currypaste ein, während alles erhitzt wird. Jetzt fügst du Kürbis und Kartoffeln hinzu und lässt alles für ca. 10 Minuten köcheln. Nun gibst den Brokkoli dazu und lässt das Curry weiterkochen, bis der Brokkoli al dente ist. Währenddessen kannst du die Champignons in einer Pfanne anbraten, bis sie braun sind.

Step 4:
Jetzt kannst du die Erdnussbutter und die Sojasoße in das Curry einrühren. Als nächstes den Tofu und die Pilze mit in den Topf geben. Mit Zucker und frischem Limettensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Massaman Curry mit Reis und gerösteten Erdnüssen anrichten. Mit frischen Korianderblättern und Limettenscheiben servieren.