



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Thai-Curry – Dein Grundrezept

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 850 kcal

Zutaten

1 kg Tofu (achte auf gute Qualität - auch hier gilt: Tofu ist nicht gleich Tofu!)

2 Stück(e) Karotten (ca. 150-200 g)

2 Stück(e) Pfälzer Rüben

300 g Butternusskürbis

200 g Weißkraut

1 Stück(e) Zwiebel ca. 100 g

150 g Blattspinat

150 g Erbsen

1 Stück(e) rote Paprika ca. 120 g

6 gehäufte Esslöffel Kokosnussmilch-Pulver

1.5 l Wasser oder Brühe

3 Esslöffel Thai-Curry-Paste (nach Geschmack)

3 Esslöffel Kokosöl

4 Esslöffel Maisstärke

Zum Würzen der Einlage: Scharfes Paprikapulver, Madras Currypulver, schwarzer Pfeffer

Als Beilage pro Person ca. 100 g Duftreis (Trockengewicht)

Zubereitung

1. So kann sich Dein Thai-Curry zum Schluss auf dem Tisch sehen lassen!

2. Duftreis gründlich kalt abspülen und mit 150 ml Flüssigkeit, einem Lorbeerblatt und wenig Salz abgedeckt möglichst schnell zum Kochen bringen und auf kleinster Flamme 13-15 Minuten ziehen lassen.

3. Während der Reis kocht, einen großen flachen Topf oder eine schwere Pfanne auf dem Herd bei 3/4 Hitze kontrolliert auf ca. 180-220°C aufheizen lassen.
4. Den Tofu in Stäbe oder eine andere Form schneiden und mit Paprikapulver, Madras Currypulver und schwarzem Pfeffer würzen.
5. Mit etwas Stärke bestäuben und wie Pommes in einer Schüssel vermengen. Soviel Stärke verwenden, dass es trocken wirkt.
6. 2-3 Esslöffel Kokosöl in die Pfanne geben, verteilen und den Tofu locker in die Pfanne einstreuen. Ohne Rühren 2-3 Minuten liegen lassen, einmal wenden und herausnehmen.
7. Während der Tofu in der Pfanne brät, das Gemüse waschen, schälen und nach Belieben gleichmäßig zerkleinern.
8. Den Tofu heraus nehmen und direkt das Gemüse begeben, leicht salzen und und 3-6 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis es etwas Farbe annimmt.
9. Die Currypaste begeben, bei Bedarf noch etwas Öl verwenden, und zusammen mit dem Gemüse kurz anrösten.
10. Mit Wasser oder Brühe ablöschen, sodass das Gemüse ca. einen knappen Fingerbreit mit Flüssigkeit bedeckt ist, Kokosnussmilch-Pulver beigegeben und glatt rühren.
11. Bei voller Hitze zum Kochen bringen (Erbsen und Blattspinat gebe ich erst bei diesem Arbeitsschritt tiefgekühlt bei) und ca. 3-5 Minuten lang kochen lassen, bis Dir das Gemüse weich genug ist.
12. Etwas Maisstärke mit Wasser anrühren, das Curry abbinden und nochmal aufkochen.
13. Tofu begeben und nochmal erwärmen lassen.

Wie kannst Du Dein Thai-Curry variieren?

Du kannst bereits beim Grundrezept des Thai-Currys variieren, indem Du verschiedene Gemüsesorten verwendest – insgesamt solltest Du für 4 Personen ca. 1,5 kg Gemüse rechnen. Außerdem kannst Du beim Einsatz der Currypaste im Verhältnis variieren. Ich habe diesmal ca. 40 % grüne Currypaste und 60 % rote Currypaste verwendet. Es gibt aber auch noch lila Currypaste, die milder schmeckt, weil sie weniger Chili und mehr Zitronengras und Ingwer enthält.

Obwohl die Currypasten charakteristisch für die Thai-Küche sind und Currypulver vor allem im indischen Raum verwendet werden, gibt es auch gute Thaicurry-Pulver, mit denen Du ebenfalls tolle Ergebnisse erzielen kannst. Der Vorteil hierbei ist, dass Du diese unkompliziert draußen lagern kannst. Currypasten hingegen sollten im Kühlschrank gelagert werden, nachdem sie angebrochen wurden.

Und natürlich kannst Du auch anstelle von Tofu verschiedenste Einlagen verwenden: Das Gericht lässt sich auf gleiche Weise auch mit Kurzbrat-Fleisch (Hühnerbrust, Lammrücken, Rinderfilet usw.), Fisch oder Riesengarnelen zubereiten. Hier die jeweilige Einlage einfach nur etwas heißer und kürzer anbraten, damit es nachher saftig bleibt und bei den Garnelen würde ich die Stärke weglassen.

Fazit

Abgesehen davon, dass es schnell geht, ist auch das Kalorien-Sättigungs-Verhältnis beim heutigen Gericht sehr gut. Falls Du also abnehmen möchtest, solltest Du das Thai-Curry auf jeden Fall ausprobieren. Schreib mir gerne, wie Es Dir gelungen ist, bei Rückfragen oder wenn Du Deine Lieblings-Variation teilen möchtest

Viel Freude beim Ausprobieren!