

Gemüsecurry aus Malaysia

In Malaysia liebt man Curry! Hier habe ich ein Rezept aus Georgetown von der Insel Penang. In Georgetown haben sich viele Inder angesiedelt, es gibt sogar ein eigenes Viertel; Das "Little India". Dort kann man herrlich schlemmen und dieses Curry ist ein Genuss...ganz ohne Fleisch!



Rezept und Zubereitung für 2 Personen

- 100 g Champignons
- 2 Karotten
- 200 g Schlangenbohnen oder lange Bohnen in größere Stücke geschnitten
- 300 g Blumenkohl in Röschen zerteilt
- 1 kleines Glas Babymais- Mais der Länge nach halbieren
- 400 ml Kokosmilch
- ½ TL Salz
- ½ TL Palmzucker oder brauner Zucker
- 4 EL Rapsöl

Für die Currypaste

- 50 g frischer Ingwer
- 1 EL Kurkuma gemahlen
- 1 EL getrocknete Chilischoten (Samenkörner entfernen)
- 1 Stange Zitronengras

1. Die Zutaten für die Currypaste in einen Mixer geben und zu einer Paste zerkleinern

2. Das Öl in einem Wok oder in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Currypaste hinein geben und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze braten bis alles gut duftet
 3. Die Kokosmilch hinzu geben und alles zum Kochen bringen
 4. Die Karotten und den Blumenkohl zugeben und 10-15 Min. auf niedriger Temperatur leicht köcheln lassen
 5. Bohnen, Mais und Champignons dazu geben und nochmals 10 Min. leise köcheln lassen
 6. Mit Salz und Zucker würzen
-

Dazu passt Naan (indisches Fladenbrot) oder Basmatireis