



MALAYISCHE GEMÜSE CURRY PFANNE MIT BASMATIREIS

Schließen Sie für einen Moment die Augen und träumen Sie sich an einen Ort, an dem die Luft von exotischen Gewürzen erfüllt ist und die Farben der Natur auf dem Teller leuchten.

Mit kulinarischem Gruß

Ihr Jörg Steinhardt-Kranefeld

Rezept hier auch als PDF zum Herunterladen



GAUMENSCHMAUS STATT VERZICHT

Unsere Rezepte sind jeweils für 4 Personen berechnet.

Malaysische Gemüse-Curry-Pfanne mit Basma:reis

Die vegetarische Küche Asiens ist kein Verzicht, sondern eine opulente Feier des Lebens – ein Fest für die Sinne, das uns mit jedem Bissen auf eine Reise mitnimmt. Sie ist ein Mosaik aus Aromen, in dem sich die Süße von Kokosmilch, die feurige Seele von Chili und die Frische von Limetten zu einem unvergesslichen Kunstwerk vereinen.

Dieses malaysische Gemüse-Curry ist mehr als nur ein Rezept; es ist eine Einladung, die Seele Südostasiens in Ihrer eigenen Küche zu entdecken. Wir lassen bewusst die Imitate beiseite und zelebrieren die reine Kraft von frischem, knackigem Gemüse, das in einer samtigen, aromatischen Sauce tanzt. Es ist ein Gericht, das nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch Körper und Geist nährt – eine bewusste Entscheidung für Genuss, Gesundheit und das Wohl unseres Planeten.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und zaubern Sie sich mit dieser schnellen und doch raffinierten Curry-Pfanne ein Stück fernöstliche Lebensfreude auf den Tisch. Ein Gericht, das wärmt, belebt und beweist, dass wahres Glück manchmal einfach nur ein Löffel voll duftendem Curry ist.

Das nachfolgende Rezept kann jeder ganz einfach zubereiten.

Einkaufsliste

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
1 kleiner Brokkoli (alternativ auch gerne Romanesco)
2 Karotten
1 kleine Dose Bambussprossen (im Einzelhandel oder Asia-Markt) 150 g Zuckererbsen
250 g Champignons (die braunen sind etwas aromatischer)
1 LimeTe
1 kleines Stück Ingwer frisch
1 rote Chili
1 Bund Koriander frisch (ersatzweise 1 Bund Petersilie frisch)
400 ml Kokosmilch
2 TL rote Currysauce (im Einzelhandel oder Asia-Markt)*
2 TL Kokosöl (im Einzelhandel oder Asia-Markt)
300 g Basmatireis
Salz

* Man kann auch gelbe oder grüne Currysauce verwenden,
wenn der Schärfegrad weniger scharf ausfallen soll.

Die Zubereitung

Step 1

Brokkoli, Paprika, Karotten und Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden.
Bambussprossen abschütteln und in Streifen schneiden. Pilze vierteln oder in Scheiben schneiden.
Chili und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
Ingwer schälen und fein reiben oder fein hacken.

Step 2

300 g Basmatireis in leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Temperatur nach Packungsanleitung köcheln lassen.

Step 3

2 TL Kokosöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und zunächst den Ingwer in 1 bis 2 Minuten anbraten. Nun 2 TL Currysauce hinzufügen und alles weitere 2 Minuten anrösten.

Anschließend das gesamte Gemüse hinzufügen und alles unter beständigem Rühren etwa 5 Minuten braten.

Dann die Kokosmilch und den Saft einer halben LimeTe zugießen, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Step 4

Limettenschale abreiben und den Koriander oder die Petersilie fein hacken.

Die Gemüsepflanne auf einem Teller mit dem Reis anrichten und mit LimeTenabrieb und Koriander/ Petersilie bestreuen.

TIPP zum Anrichten

Den Reis in eine Porzellantasse oder kleinere, runde Schale füllen und leicht andrücken undmiegt auf dem Teller zu einer Kugel umstülpen. Das Gemüsecurry rund um den Reis platzieren und dann alles mit LimeTenabrieb und Koriander bestreuen.

Kochzeit

Vorbereitung ca. 30 Minuten + Garzeit ca. 25 Minuten

kcal 512 pro Portion

GUSTATICO Weinempfehlung zu diesem Rezept:

Zu dem vorgenannten Gericht passt ein trocken ausgebauter Riesling vorzüglich.

z.B.

Weingut Russbach - Eppelsheimer Riesling trocken, um 9,00 € (0,75 l).

<https://weingutrussbach.de/online-shop/ortsweine/russbach-eppelsheimer-riesling-trocken/>

Weingut Katrin Wind - Riesling vom Landschneckenkalk, um 16,50 (0,75 l)

<https://www.weingut-katrin-wind.com/product-page/2023er-riesling-vom-landschneckenkalk>