

Gemüsecurry

Volle Ladung Gemüse, auf leichte und bekömmliche Art.
Unheimlich aromatisch und hier ist für jeden was drin.

Du brauchst für 4-5 Personen

- x 300 g Basmatireis (75 g Pro Person)
- x 700-900 g Gemüse. Dein Geschmack entscheidet: Kartoffeln, Erbsen, Erdnüsse, Bohnen, Paprika, Zucchini, Sprossen, Brokkoli, Blattspinat, Kichererbsen, Sprossen, ...
- x ½ Zwiebel
- x 1 Zehe Knoblauch
- x 1 Dose 400 ml Kokosmilch + ½ Dose Wasser/ Milch
- x 2 Tl. Currypaste
- x 2 El. Sojasauce
- x 1-2 El Fischesauce (als Salzersatz)
- x 1 gehäuften Tl. Stärke



Küchenhardware

- 2 Töpfe= 1 x groß / 1x mittel
- Schneidbrett mit Messer
- Pfannenwender
- Probierlöffel

Zubereitung

1. Reis 2-3 mal waschen, damit der Staub entfernt wird. Dadurch wird der Reis lockerer.
2. Reis in einen Topf geben und pro Tasse / Glas Reis die 1 ½ fache Menge Wasser zugeben. Mit einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen und dann auf kleiner Stufe weiter 15 Minuten bei geschlossenem Deckel fertig garen. Bei der sogenannten Quellmethode saugt der Reis das zugegebene Wasser komplett auf, du brauchst ihn nicht abgießen oder während des Kochens umrühren.
3. Zwiebeln kleinschneiden und mit dem Knoblauch und etwas Öl andünsten.
4. Die Currypaste zugeben, ebenfalls leicht andünsten und mit der Kokosmilch und ½ Dose Wasser ablöschen. Lieber erst mal 1 Teelöffel nehmen und probieren. Kinder sind bei Schärfe empfindlicher als Erwachsene.
5. Das Gemüse kleinschneiden und in die Curry-Kokosmilchmischung geben. Mit Soja- und Fischesauce würzen und für 10-15 Minuten kochen lassen. Nicht zu lang, sonst wird das Gemüse zu weich.
6. Die Currysauce andicken. Die Stärke in 2 El. kaltem Wasser auflösen und zum Curry zugeben. Umrühren und aufkochen – fertig.
7. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und Nachwürzen – das Gemüse nimmt einiges an Geschmack und Salz auf.

Tipp

- Das Rezept kannst du natürlich auch mit Tofu oder gebratenen Geflügelfleisch ergänzen. Es ist sehr variabel und nur als Orientierung gedacht.
- Je nach Currymischung passen auch Kartoffeln und ungeröstete Erdnüsse dazu.
- Meine Kids lieben frisch frittierte Krabbenchips dazu – herrlich knusprig und gut zum Soße stippen.

Krabbenchips

Herrlicher knuspriger Snack, der zu asiatischen Gerichten mit Dips oder Saucen passt.

Die rohen Plättchen bestehen aus Tapiokamehl, welches mit gemahlener Krabbe und Salz aromatisiert wurde.



[Tim Reckmann](#) / CC BY 2.0

Zutaten

- Krabbenchips (roh)
- ½ Pflanzenöl welches zum Braten und Fritieren geeignet ist (raffiniert wurde)

Küchenhardware

- 1 kleiner Topf
- Holzstäbchen (Schaschlikspieß)
- Zange oder Schaumkelle
- Küchenrolle
- Teller oder Schüssel zum Servieren

Zubereitung

Vorsicht! Heißes Öl heißt auch Verbrennungsgefahr!

Nur mit einem Erwachsenen zusammen kochen.

Hände und Arbeitsgeräte müssen unbedingt trocken sein, sonst spritzt es.

1. Das Öl in eine Topf geben und erhitzen. Wenn du ein Holzstäbchen in das Öl hältst und kleine Bläschen aufsteigen ist das Öl heiß genug. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, ist es zu heiß, bitte die Platte runter schalten.
2. 1-2 Krabbenplättchen ins Öl gleiten lassen. Nicht werfen! Nimm am Besten die Schaumkelle oder Zange hierfür.
3. Die Plättchen sinken zu Boden und erste Bläschen steigen auf. Die Plättchen plustern sich auf, werden zu großen, weißen Chips. Wenn sie komplett aufgegangen sind 'fisch' sie schnell aus dem Öl, sonst werden sie braun und schmecken nicht mehr so lecker.
4. Auf einem Teller mit Küchenrolle abtropfen lassen. Die Küchenrolle saugt das Öl auf.
5. Jetzt wiederholen bis die gewünschte Menge an Chips ausgebacken ist.

Zum Hauptgericht reichen und in Sweet Chilisauce oder ins Curry dippen.