



LEMONGRASS-CURRY MIT GRÜNEN SCHWARZKÜMMEL-BOHNEN UND CRISPY SESAM-TOFU

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN // KOCHZEIT: 30 MINUTEN

Dass thailändische Gerichte einen großen Stellenwert in diesem Buch eingenommen haben, ist bestimmt schon aufgefallen. Wir lieben sie, weil sie so schnell zuzubereiten sind und mit viel frischem Gemüse daherkommen. Zudem mögen wir die tollen exotischen Gewürze, vor allem Zitronengras. Alles, was du für dieses Gericht noch brauchst, sind verschiedene Gemüsesorten, Ingwer und Kokosmilch, aber KEINE Currypaste.

FÜR DAS CURRY

- › 2 EL Kokosöl
- › 3 Stangen frisches Zitronengras, gewaschen, der Länge nach halbiert
- › ½ TL gemahlener Koriander
- › ½ TL Paprikapulver edelsüß
 - › ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- › ¼ TL gemahlene Kurkuma
 - › 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - › 1 ½ TL Salz (nach Bedarf mehr)
 - › 2 Knoblauchzehen, geschält, klein gehackt
 - › 1 cm frischer Ingwer, geschält, gehackt
- › ½ frische Chilischote, gehackt
 - › 2 Zwiebeln, geschält, in Würfel geschnitten
 - › Gemüse: z. B. 1-2 kleine Zucchini, 1 rote Paprika, 1 Süßkartoffel, 1 Aubergine etc. (je nach Größe, Bedarf und was vorrätig ist), gewaschen, in Würfel geschnitten
- › 6-8 Kartoffeln, gewaschen, in Würfel geschnitten
 - › 2 Dosen Kokosmilch
 - › 400 ml Wasser oder Kokos-Reis-Drink (wenn es flüssiger sein soll, dann gerne mehr verwenden)
- › 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft

CURRY

Für das Curry in einem großen Topf das Kokosöl erhitzen. Mit einem Stößel (das Gegenstück eines Mörsers) die Zitronengrass-Stangen vorsichtig platt klopfen. Wenn das Öl heiß ist, alle Gewürze, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zitronengras hinzugeben, mischen und für einige Minuten anrösten.

Dann die Zwiebeln untermischen, 1 Minute mitbraten, dann das gesamte Gemüse (ohne die Kichererbsen) hinzufügen und gut mit dem Pfanneninhalt vermischen.

Zum Schluss nun alle Flüssigkeiten und Kichererbsen hinzugeben und einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und für weitere 20 Minuten beziehungsweise bis die Kartoffeln weich sind köcheln. Immer mal wieder umrühren, mit den verwendeten Gewürzen noch einmal abschmecken.

- FÜR DIE BOHNEN**
- › 250 g grüne Bohnen, gewaschen, Enden abgeschnitten (alternativ: TK-grüne-Bohnen)
 - › 1 EL geröstetes Sesamöl
 - › 1 EL Tamari (optional: Sojasauce)
 - › ½ TL Schwarzkümmelsamen
 - › etwas Salz (bei Bedarf)

- FÜR DEN CRISPY TOFU**
- › 400 g Tofu natur, in Würfel geschnitten
 - › 2 EL Stärke
 - › 1 EL Kokosöl
 - › 2 EL Tamari (optional: Sojasauce)
 - › 2 EL weiße Sesamsamen

- FÜR DAS TOPPING**
- › Röstzwiebeln
 - › Chiliflocken
 - › frischer Koriander
 - › 1 Biolimette, in Viertel geschnitten
 - › geröstete Erdnüsse

BOHNEN

Die Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser kochen – TK-Bohnen sind natürlich schneller fertig als frische Bohnen. Sie sollten nicht zu weich gekocht werden, sondern noch bissfest sein. Die Kochzeit für frische Bohnen beträgt circa 10 Minuten.

Wenn die Bohnen fertig gekocht sind, abtropfen und mit allen weiteren Zutaten vermengen. Warm halten und beiseitestellen.

CRISPY TOFU

Die Tofuwürfel zusammen mit der Stärke in einer Schüssel miteinander vermengen, sodass wirklich alle Seiten des Tofus mit Stärke bedeckt sind. Dann das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu hineingeben und von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Das dauert circa 5–8 Minuten. Am besten daneben stehen bleiben und wiederholt wenden. Tamari zum Ablöschen verwenden, die Temperatur reduzieren und mit Sesamsamen bestreuen, fertig!

TOPPING

Das fertige Curry nun in eine Bowl geben, 1 Handvoll Bohnen auf das Curry setzen und Tofu-Würfel darauf verteilen. Mit Toppings wie Röstzwiebeln, Chiliflocken, Koriander, Limette und Erdnüssen dekorieren und servieren. Dazu passt Reis, das Curry schmeckt aber auch solo fantastisch!

Tipps:

- ▶ Frisches Zitronengras hält sich problemlos mehrere Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks, wenn die Stangen in Zeitungspapier eingewickelt aufbewahrt werden. Wer Zitronengras so wie wir immer im großen Vorrat zu Hause haben möchte: Im Gefrierbeutel verpackt, halten sich die aromatischen Stängel sehr gut einige Monate im Gefrierfach.
- ▶ Übrigens, Schwarzkümmel ist nicht mit Kümmel oder Kreuzkümmel verwandt. Sein Geschmack und auch das Aussehen erinnern eher an Sesam, er schmeckt nussig, pfeffrig und etwas bitter und wird oft in der indischen Küche in Currys verwendet. Man spricht ihm eine positive Wirkung auf das Immunsystem und die Verdauung zu, zum Beispiel soll er auch Blähungen beim Verzehr von Hülsenfrüchten lindern. Im Orient wird Schwarzkümmel seit Jahrtausenden als Heilmittel innerlich und auch äußerlich für Haut und Haare verwendet.
- ▶ Um das frische Grün der Bohnen auch nach dem Kochen zu erhalten, kannst du entweder 1 TL Backpulver in das Kochwasser geben oder sie direkt nach dem Kochen mit kaltem Wasser abschrecken.

