

## Vegetarisch gefüllte Zucchini Thai-Curry-Style

VORBEREITEN

25  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

2 große Zucchini  
1 Aubergine  
150 g Zuckerschoten  
1/2 Brokkoli  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel brauner Zucker  
600 ml Kokosmilch  
4 Esslöffel Fischsauce  
50 ml Limettensaft  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Esslöffel schwarzer Sesam  
2 Esslöffel grüne Currypaste  
3 grüne Chilischoten

**Besonderes Zubehör**  
Melonenausstecher

Curry geht immer! Rotes, gelbes oder grünes Thai-Curry, die Auswahl ist groß und man kann mit verschiedenen Zutaten viel Variation reinbringen, sodass einem nie langweilig wird. Grundzutat für ein thailändisches Curry („Gaeng“) bildet eine spezielle Würzpaste. Für das grüne Curry wird die grüne Paste verwendet, die unter anderem

aus grünen Chilis, Knoblauch, Galangawurzel, und Koriandersamen zubereitet wird.

Dieses Gericht wird nicht traditionell zubereitet, es ist eine Variation des grünen Currys mit viel Gemüse. Aubergine, Zucchini, Zuckerschoten und Brokkoli vereinen sich mit der grünen Würzpaste, bevor du das leckere Curry dann in eine gebackene Zucchini füllst und deinen Gästen servierst.

- 1 -

Backofen auf 180 C° vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini längs halbieren, mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen und beiseitestellen. Restliches Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Ausgehöhlte Zucchinihälften mit Öl einstreichen, auf das Backblech legen und 10-15 Minuten im heißen Ofen backen.

- 2 -

Aubergine waschen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Zuckerschoten waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

- 3 -

In einem Topf Currypaste unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Braunen Zucker, Zucchini-Kugeln und restliches Gemüse dazugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Chilischoten in feine Ringe schneiden. Mit Limettensaft und Fischsauce unter das Curry rühren. Ausgehöhlte

## Vegetarisch gefüllte Zucchini Thai-Curry-Style

Zucchini mit Curry füllen und mit schwarzem Sesam bestreuen.