

Rotes Thai-Curry mit Süßkartoffel-Nudeln

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

2 Esslöffel Kokos- oder Olivenöl
 1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 1 große Süßkartoffel
 400 ml Kokosmilch
 400 ml Gemüsebrühe
 1 Esslöffel rote Currypaste
 1/2 Limette
 1 Esslöffel Soja- oder Fischsauce
 15 g Basilikum
 100 g Kirschtomaten
 100 g Zuckerschoten
 1 kleine Aubergine
 1 Möhre
 1/2 Chilischote
 1/3 Zitronengrasstange

Ich persönlich liebe es, im kleinen, leicht seltsam riechenden Asia-Laden bei mir um die Ecke zu stöbern. In seinen vielen verwinkelten Ecken finde ich jedes Mal irgendwas Neues, was mich begeistert. Scharf eingelegte Limettenspalten, getrocknete Sesam-Shrimps oder flüssiges Aloe Vera für Tee, ich lasse mich dort gerne für neue Rezepte inspirieren. Aber ich bleib mal auf dem

Teppich – rote Currypaste ist jetzt nicht die abgefahrenste Zutat, die die Welt je gesehen hat, dennoch immer einen Kauf wert (Du kannst sie natürlich auch selber machen).



Currys gehen bei mir wirklich immer. Es ist mir egal und sogar recht, wenn sie sieben Tage die Woche bei mir auf dem Tisch stehen. Man kann bei dieser Art von Gericht so viel variieren, sodass man, zumindest in meinen Augen, nie genug davon bekommen kann.

Heute habe ich mich für eine vegane Variante mit selbstgemachten Spiral-Nudeln aus Süßkartoffeln entschieden. Der süßlich-erdige Geschmack passt super zu der würzigen Schärfe der Curry-Paste und man hat mal eine Abwechslung zu normalen Eier- oder Reismudeln.

Dir sind bei der Wahl der Zutaten keine Grenzen gesetzt. Wenn du mal deinen Kühlschrank aufräumen möchtest, kannst du all das schöne Gemüse aus dem hintersten Schubfach, sofern es noch gut ist, mit in den Wok hauen. Ich habe bei mir noch eine Aubergine und ein paar Kirschtomaten sowie eine Möhre gefunden und im Asia-Laden lachten mich ein paar Zuckerschoten an.

Für die Süßkartoffel-Nudeln brauchst du nur einen

Rotes Thai-Curry mit Süßkartoffel-Nudeln

Spiralschneider. Ich habe den kleinen handlichen von Gefu verwendet: Mit ein bisschen Handdruck und Vorsicht bekommst du richtig schön lange Spiralen hin.

- 1 -

Gemüse für dein Curry waschen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Zuckerschoten halbieren, Aubergine quer halbieren und fein würfeln. Möhre schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Süßkartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden.



- 2 -

Die äußeren Schichten des Zitronengrases entfernen. 1/3 Stange in sehr feine Ringe schneiden. Wenn du es besonders scharf magst, 1/2 Chili entkernen und fein hacken.

- 3 -

Kokos- oder Olivenöl in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras und Chili darin 2-3 Minuten kurz anbraten. Currypaste hinzufügen und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten weiter braten. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend Gemüsebrühe dazugießen und verrühren.

- 4 -

Süßkartoffel-Nudeln und Auberginen-Würfel, Möhren, Zuckerschoten und Kirschtomaten in den Wok geben und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Falls du die

Zuckerschoten lieber knackig magst, gib sie erst ganz zum Schluss für 2-3 Minuten zum anderen Gemüse in den Wok.



- 5 -

In der Zwischenzeit die Limette waschen, die Schale einer halben Frucht abreiben und den Saft auspressen.

- 6 -

Wenn das Gemüse gar ist, 2 EL Limettensaft, 1 TL Limettenabrieb, Soja- oder Fischsauce und fein gehackten Basilikum hinzufügen und alles gut verrühren. Weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte dir das Curry zu dickflüssig sein, gib noch mehr Gemüsebrühe oder etwas Wasser hinzu.