

Thai Curry | Seafood | Erbsen

Dauer: 50 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen

Equipment:

min. 1 Pfanne
1 Topf

Gewürze & Zutaten Curry-Basis:

100 ml Maracuja- oder Mangosaft
50 ml kräftige, eingekochte Brühe
30 g Thai-Curry Pulver
500 ml Kokosmilch
30 g Honig
Abrieb Limette

Weitere Gewürze & Zutaten:

1 Blumenkohl
etwas Butter
etwas Salz
etwas Fünf Gewürzpulver
verschiedene Meeresfrüchte
etwas Erbsen
etwas Koriander
etwas Stärke

Zubereitung

Zubereitung Curry-Basis

- 1 Den Saft und die Brühe bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren.
- 2 Anschließend das Curry-Pulver und die Kokosmilch zugeben, aufkochen und zur gewünschten Konsistenz einkochen oder mit etwas Stärke abbinden.
- 3 Zum Schluss den Abrieb und den Saft der Limette zugeben.

Zubereitung Blumenkohl

-
- 1 Den Blumenkohl in kleine Röschen putzen und roh in heißer Butter bei mäßiger Temperatur langsam unter schwenken und in einer ausreichend großen Pfanne rösten. Das dauert etwa 5-8 Minuten.
 - 2 Leicht salzen und bei bissfester Garstufe mit Fünf Gewürzpulver würzen.
 - 3 Ein paar Minuten in der warmen Pfanne ziehen lassen.
-

Zubereitung Meeresfrüchte

- 1 Meeresfrüchte nach Belieben wählen und entsprechend den Garzeiten in einer beschichteten Pfanne glasig braten.
- 2 Zum Schluss die Erbsen in der Pfanne mit erhitzen und anrichten. Nach Belieben mit frischem Koriander servieren. Man kann natürlich auch die Meeresfrüchte direkt im Curry garziehen. Dabei aber nicht kochen!