SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Thai Curry | Seafood | Erbsen

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten Curry-Basis:

100 ml Maracuja- oder Mangosaft

50 ml Kräftige, eingekochte Brühe

30 g Thai Curry

500 ml Kokosmilch

30 g Honig

Limette (Abrieb)

Weitere Gewürze & Zutaten:

1 Blumenkohl

Etwas Butter

Etwas Salz

Etwas Fünf-Gewürze-Pulver

Meeresfrüchte (verschiedene)

Etwas Erbsen

Etwas Koriander

Etwas Stärke

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-Gewürze-Pulver 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!