



Grünes Thai-Curry an Zucchini-Spaghetti

Zutaten für 2 Portionen

Für das grüne Thai-Curry

- 400 g Zucchini - mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form drehen
- 130 g Karotten - schälen, halbieren und schräg in 3-mm-Scheiben schneiden
- 125 g Bio Baby-Mais - längs halbieren
- 100 g Shiitake - in Scheiben schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- ½ Bio-Limette - davon den Abrieb
- 1 grüne Chilischote - bei Bedarf entkernen
- 3 Kaffir-Limettenblätter - die Stiele herausschneiden
- 3 Stangen Zitronengras - in feine Ringe schneiden
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) - schälen und fein hacken
- ½ TL Kurkumapulver
- 10 g Thai-Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das grüne Thai-Curry das Zitronengras zusammen mit der Chilischote, den Limettenblättern, dem Ingwer sowie 100 ml Kokosmilch in einem leistungsstarken Standmixer 1 Min. fein pürieren.

Die Paste anschliessend in einen leicht erhitzten Topf geben und 2 - 3 Min. andünsten. Mit der restlichen Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen und mit Tamari, Xylitol und Kurkuma würzen. Die Sauce etwa 10 Min. köcheln lassen.

Währenddessen 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Mais und Shiitake darin 3 - 4 Min. scharf anbraten. Dann das Gemüse aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Thai-Basilikum und dem Limettenabrieb in die Sauce geben. Schliesslich abschmecken und ggf. mit Tamari oder Salz nachwürzen.

Die Pfanne erneut mit dem restlichen Kokosöl erhitzen und die Zucchini-Spaghetti darin ca. 3 Min. anbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Das grüne Thai-Curry zusammen mit den [Zucchini-Spaghetti](#) anrichten und geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 728 kcal
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiss: 4 g
- Fett: 59 g