

Rotes Thai-Curry mit frischer Kokosnuss und Mango

Zutaten für 2 Portionen

Für das rote Thai-Curry

- 1 frische Kokosnuss (ca. 1,5 kg) - waschen
- 120 g Mango - schälen und in Streifen schneiden
- 1 Brokkoli (ca. 200 g) -- waschen und in Röschen teilen
- 100 g roter Paprika - waschen, entkernen und in Streifen schneiden
- 1 milde rote Chilischote - waschen, entkernen und in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml Gemüsebrühe
- ½ Bio Limette - auspressen und Zesten abreiben
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Cashewmus
- 1 EL Tamari
- 1 TL Ingwer - fein reiben
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Kaffir-Limettenblatt
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL grob geschnittener Koriander

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für das rote Thai-Curry eine Schüssel bereitstellen. Dann die Kokosnuss darüber halten und mit der Rückseite eines schweren Messers (alternativ mit einem Hammer) mittig und rundherum darauf schlagen, damit die Schale einreißt. Das Ziel ist, die Kokosnuss dann möglichst in der Mitte halbieren zu können. Die dabei austretende Flüssigkeit unbedingt in der Schüssel auffangen!

Danach die Kokosnuss in beide Hände nehmen und halbieren. Die restliche Flüssigkeit ebenfalls in die Schüssel giessen, das Kokosnussfleisch mit einem Rüstmesser herauslösen und in Streifen schneiden. Diese dann in die Schüssel zum Kokosnusswasser geben und zur Seite stellen.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin anbraten. Die Paprika- und Kokosnussstreifen dazugeben und kurz mitbraten. Danach die Chiliringe, Tomatenmark, Currypulver und Kreuzkümmel hineingeben, umrühren und mit der Brühe ablöschen.

Einmal aufkochen lassen, Tamari und Limettenblatt dazugeben und ca. 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.

Dann den Brokkoli und das Kokoswasser hineingeben und weitere 2 bis 4 Minuten köcheln lassen. Anschliessen das Limettenblatt entfernen.

Cashewmus, Limettensaft und -abrieb einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sie können das rote Thai-Curry nun in den Kokosnusshälften servieren oder auf Tellern anrichten. Mit Mangostreifen und Koriander garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 1320 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 129 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rotes-curry-mit-mango.html>