

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

THAI CURRY

Kokos · Gemüse · Crunch

Signature Recipe
Ben Henger

FOOD.
PEOPLE.
GOOD TIMES.



DIE BASIS

Kokos · Gemüse · Crunch

Für ca. 6 große Gemüseportionen

01 SAUCE

1 l Kokosmilch mit zunächst 8 g roter Currypaste, 5 g Knoblauch, 7 ml Fischsauce, 8,5 ml heller Sojasauce und 12 g braunem Zucker aufkochen. Fein mixen.

02 GEMÜSE

1 rote Paprika, 1 Pak Choi, 2 Zucchini, 1 Aubergine, 4 Karotten und 2 Zwiebeln putzen und mundgerecht schneiden. 12 Babymaiskolben halbieren.

03 GAREN

Zuerst Karotten, Zwiebeln, Aubergine und Babymais in die Sauce geben und ca. 10 Minuten sanft köcheln. Paprika und Zucchini zugeben, weitere 5–8 Minuten garen. Pak Choi zuletzt zugeben und kurz zusammenfallen lassen.

04 CRUNCH

20 g Sesam und 20 g Kokoschips getrennt trocken rösten. Mit 100 g Röstzwiebeln mischen. Nicht in die Sauce rühren.

05 FINISH

Curry mit 10 ml Zitronensaft abschmecken. Falls nötig mehr Currypaste portionsweise einrühren und kurz durchkochen. Mit Crunch servieren. Optional Reis nach Packung separat garen.



**Gemüse mit Biss.
Crunch erst am
Teller.**

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für ca. 6 große Gemüseportionen

01 EINKAUF

- ☐ **1 l Kokosmilch · 8 g rote Currypaste, nach Bedarf mehr**
Alternative: milde Currypaste; Schärfe nach Produkt.
- ☐ **7 ml Fischsauce · 8,5 ml Sojasauce**
Alternative: für eine vegane Variante Sojasauce und vegane Currypaste verwenden.
- ☐ **12 g brauner Zucker · 5 g Knoblauch · 10 ml Zitronensaft**
Alternative: Limettensaft; weißer Zucker.
- ☐ **1 Paprika · 1 Pak Choi · 2 Zucchini · 1 Aubergine**
Alternative: saisonales Gemüse; unterschiedliche Garzeiten beachten.
- ☐ **4 Karotten · 2 Zwiebeln · 12 Babymais**
Alternative: Maiskörner; Schalotten.
- ☐ **100 g Röstzwiebeln · 20 g Sesam · 20 g Kokoschips**
Alternative: geröstete Nüsse oder Kerne.
- ☐ **Optional: 300 g trockener Reis**
Alternative: Linsen nach Packung gegart.

02 ZUBEHÖR

PFANNE + TOPF

Alternative: Bräter; ausreichend Fläche zum Rösten.

MESSER + BRETT

Alternative: Küchenmesser und rutschfestes Brett.

WAAGE + SCHÜSSEL

Alternative: Messbecher für Flüssigkeiten.

VOR DEM START

Für den großen Gemüseansatz einen ausreichend großen Topf verwenden. Currypasten unterscheiden sich stark: zunächst mild beginnen und nachwürzen. Crunch erst am Teller zugeben.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.