

Grüne Thai-Curry-Paste

1 Schalotte	schälen, grob hacken
50 g Knoblauch	schälen, grob hacken
80 g grüne Chilis	entkernen, hacken
10 Kaffirlimettenblätter	Mittelrippe entfernen, sehr fein hacken
2 Limetten, bio	heiss waschen, Schale abreiben
25 g Galanga/ Galgant	schälen, reiben
1 ½ TL gemahlener Koriander, ½ TL Kreuzkümmel gemahlen, ½ TL Pfeffer gemahlen, ¾ TL Gelbwurz/Kurkuma gemahlen, 1 ¾ EL Meersalz	

Alles zusammen im Mixer/Mörser mischen, mit 1,2 dl Erdnussöl vermischen, in Glas füllen, glattstreichen. Mit Öl bedeckt hält sich die Paste bis zu einem Jahr.



Rote Thai-Curry-Paste

½ EL Korianderkörner	im Wok ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen.
5 – 6 kleine rote Schalotten (ca. 50 g)	schälen und hacken
20 kleine Knoblauchzehen (ca. 30 g)	schälen und hacken
100 g frische rote Chilis	putzen, je nach Schärfe Kernen entfernen
1 Stück Galgantwurzel (ca. 10 g)	sparsam schälen, fein hacken
1 Stängel Zitronengras (30 g)	harte Blätter und Strunk entfernen, fein schneiden
1 unbehandelte Kaffir-Limette	waschen, ein dünnes Stück Schale fein hacken
2 Korianderwurzeln	waschen
30 g getrocknete rote Chilischoten	
1 TL Salz	

Salz, getrocknete Chili, Korianderkörner in Mörser zerstoßen. Restliche Zutaten beifügen und stampfen, bis eine homogene Paste entstanden ist. ALTERNATIV: Mixer verwenden.



Gelbe Thai-Curry-Paste

8 Chilischoten, klein, getrocknet	in 5 EL Wasser einweichen
1 TL Koriandersamen	
½ TL Fenchelsamen	
¼ TL Nelken/Nägeli	
2 Kardamom-Kapseln, daraus Samen	
6 Körner Pfeffer, schwarz	
1 TL Kreuzkümmel, ganz	alle Gewürze zusammen kurz rösten, in einem Mörser zerstoßen
½ TL Muskat, frisch gemahlen	sparsam schälen, fein hacken
2 Zwiebeln	schälen, grob hacken
30g Ingwer	schälen, grob hacken
4 Zehen Knoblauch	schälen, grob hacken
1 Stängel Zitronengras (30 g)	harte Blätter und Strunk entfernen, fein schneiden
1-2 Stangen Zimt	grob zerkleinern
½ Bund Koriander	grob zerkleinern
2 TL Paprikapulver, edelsüss	
2 TL Kurkuma	
4 EL Öl (Sesamöl)	

Alle Zutaten inkl. Einweichwasser der Chilischoten und Gewürze in einem Mixer auf niedriger Stufe so lange mixen, bis eine sämige Paste entsteht. Paste in einer beschichteten Pfanne unter Rühren erhitzen, bis sie zu blubbern beginnt. In ein steriles Glas füllen und verschließen. Wenn die Paste abgekühlt ist, im Kühlschrank aufbewahren.





Grünes Thai-Curry nach Hiltl

Exotisches Gericht für eine besondere Gelegenheit oder für das gewisse Etwas im Alltag

3 EL Sonnenblumenöl	erhitzen
1 kleine Zwiebel	gehackt gut anziehen
1 EL frischer Ingwer	schälen und fein hacken gut anziehen
2 Stängel Zitronengras	quetschen und halbieren
25 g Thai-Curry-Paste	gekauft oder selbst gemacht
1 kleine Limette	8-eln, mit Zitronengras und Thai-Curry-Paste kurz anziehen
1 TL Kurkuma	
1 TL Meersalz	
1 EL (Rohr)zucker	dazugeben, umrühren
6 dl Kokosmilch	ablöschen, 5 min leicht köcheln, beiseitestellen
1 kleine Aubergine	in 1,5 cm Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 30min stehen lassen, danach mit Haushaltspapier abtupfen, in etwas Öl anbraten
200g Bohnen	in 3 cm grosse Stücke schneiden, kurz mitdünsten
3 Karotten	in ca. 1cm dicke Stäbchen schneiden, mitdünsten Gemüse 5min halb-weich kochen
1 Zucchetti	halbieren, in Halbscheiben schneiden, kurz dazugeben
250g Quorn	in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, in etwas Öl erhitzen, goldbraun anbraten

Zitronengras und Limettenstücke aus der Sauce herausnehmen. Gemüse hineingeben und nochmals aufkochen. Sauce evtl. mit 2 dl Bouillon strecken und/oder mit Maizena etwas eindicken. Quorn begeben. Mit Limettenschnitz und frischem Koriander garnieren und mit Jasminreis servieren.

Ein Thai-Curry eignet sich hervorragend zur Verarbeitung von verschiedenen Gemüsesorten und Kartoffeln. Gekochtes und frisches Gemüse kann auch zusammen verarbeitet werden. Im Winter bringen der Koriander und das Curry eine erfrischende Abwechslung. Quorn kann auch durch Seitan oder Tofu ersetzt werden.



Kalte Curry-Erbensuppe

Leckere und erfrischende Suppe für heisse Tage

I El Pflanzenöl	
I Zwiebel, gehackt	
I El Currypaste	erhitzen und glasig dünsten
I kleiner Lauchstängel	dazugeben und mitdünsten
500 g Erbsen	
2 Handvoll Spinat	
I ½ TI Gemüsebouillonpulver	
200 ml Wasser	alles dazugeben, zugedeckt 10 Minuten köcheln. Danach Deckel abnehmen und auskühlen lassen
I ½ Zitronensaft	
Salz	alles zusammen in ein hohes Gefäss geben und 2 bis 3 Minuten gründlich pürieren. Mit Salz und wei- teren Gewürzen abschmecken

Tipp: Mit Kokosmilch zum Anrichten verfeinern. Das Gemüse kann individuell ersetzt oder ergänzt werden beispielsweise durch/mit Krautstiel, Broccoli, Blumenkohl. Auch warm an kalten Tagen ein Genuss!