

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Grünes Thaicurry mit Alpengarnelen aus dem Ötztal

Koch: Kai Lindner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die grüne Currypaste

- 500 g Koriander
- 100 g Galangal
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 100 g Zwiebeln
- 50 g frischer Kurkuma
- 125 g grüne Chilischoten
- 40 g gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Bund Zitronengras
- 100 g frischer Knoblauch
- 2–4 Scheiben Palmzucker
- 250 ml Hühnerfond

Für das Gemüse und die Garnelen

- 250 g Pak Choi
- 250 g wilder Brokkoli
- 4 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika

- 1 Tasse weiße Buchenpilze
- 1 Tasse braune Buchenpilze
- 250 g Karotten
- 1 kg Alpengarnelen
- Sesamöl
- Kokosmilch
- Hühnerfond
- Maisstärke zum Binden

Tipp für die Beilage

- Jasmin-Duftreis

Zubereitung

1. Für die grüne Currypaste den Koriander grob schneiden. Galangal, Zwiebeln, Kurkuma und Knoblauch schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Das Zitronengras mit dem Messerrücken leicht andrücken und in Stücke schneiden. Anschließend alle Zutaten gemeinsam mit den Kaffir-Limettenblättern (ohne mittlerem Stiel), den grünen Chilischoten, dem Kreuzkümmel und dem Palmzucker in einem leistungsstarken Mixer etwa 2:30 Minuten auf höchster Stufe zu einer feinen Paste verarbeiten.

2. Danach die Currypaste in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam anschwitzen. Die Paste so lange sautieren, bis sich an der Oberfläche ein dunkelgrüner Ölfilm bildet und sich die Aromen vollständig entfalten. Dann mit dem Hühnerfond aufgießen und kurz köcheln lassen und die Kokosmilch begeben.

3. Für das Gemüse und die Garnelen die Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Den wilden Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Pak Choi längs halbieren oder vierteln und die Buchenpilze putzen.

4. Nun etwas Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok stark erhitzen. Zunächst Karotten, Zwiebeln und Paprika etwa 2 Minuten anbraten. Dann die Alpengarnelen hinzufügen und kurz mitbraten. Danach den wilden Brokkoli, den Pak Choi und die Buchenpilze ergänzen und alles unter ständigem Schwenken bissfest garen.

5. Anschließend die grüne Currysauce durch ein Sieb direkt auf das Gemüse in die Pfanne geben und alles 3 Minuten sanft köcheln lassen. Nach Bedarf die Sauce mit etwas kaltem in Wasser angerührter Maisstärke leicht abbinden.

6. Zum Schluss das grüne Thaicurry mit den Alpengarnelen auf Tellern oder in Schalen anrichten und gemeinsam mit dem Jasmin-Duftreis servieren.

Tipp: Jasmin-Duftreis kann gut zum Curry serviert werden – es ist aber auch pur ein Genuss.