

Burmesisches Curry vom Futterkutter



Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Karotten
- 150 g Kartoffeln
- 250 g Tomaten
- 150 g Brokkoli
- 70 g grüne Bohnen/ Fisolen
- 50 g Knoblauch
- 50 g Ingwer
- Zucker
- Sojasauce
- Kurkuma
- Erdnussöl
- Koriander
- Reis für 4 Personen

Zubereitung:

- Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und mit dem Mörser zu einer Paste verarbeiten.
- Die Tomaten vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Das restliche Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Erdnussöl in einem Wok (falls vorhanden sonst in einem Topf) erhitzen.
- Sobald das Öl heiß ist, den die Knoblauch-Ingwerpaste hinein geben und umrühren bis alles Farbe annimmt (aber nicht zu lange, sonst wird der Knoblauch bitter).

Montag bis Freitag 18:15 Uhr

- Mit den Tomaten alles ablöschen, gut umrühren und den Zucker und die Sojasauce hinzugeben (kann kräftig gewürzt sein, weil das die Basis vom Curry ist).
- Alles ca. 5-10 Minuten einreduzieren lassen.
- Nach und nach das Gemüse hinzugeben, je nach Garzeit, sodass am Ende alles den gewünschten Biss hat.
- Mit Wasser bedecken und einen halben Esslöffel Kurkuma hinzugeben. Während das Gemüse kocht, den Reis zubereiten.
- Sobald das Gemüse weich ist, mit Sojasauce, Zucker und Kurkuma abschmecken.
- Anrichten mit Reis und Koriander als Topping.