Veganes gelbes Thai-Curry aus dem Cookit

Cookit erleben | 4 Portionen | vegan | ca. 40 Minuten



Zutaten für 4 Portionen

- 3 Karotten (ca. 210 g)
- 1 gelbe Paprika (ca. 180 g)
- 1 Zwiebel (ca. 50 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 30 ml Rapsöl
- 100 g Zuckerschoten
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Limettensaft
- 1 TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

- 150 g Champignons, halbiert
- 30 g gelbe vegane Currypaste
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL Speisestärke
- 3 EL Wasser
- Frisches Thai-Basilikum zum Garnieren

Zubereitung im Bosch Cookit

1. Gemüse schneiden

Zerkleinerungsaufsatz mit dicker Schneidscheibe einsetzen. Karotten schälen, Paprika entkernen und beides in dicke Scheiben schneiden (Schneidscheibe: Stufe 6). Gemüse umfüllen und beiseitestellen.

2. Aromaten zerkleinern

Universalmesser einsetzen. Geschälte und halbierte Zwiebel, Knoblauchzehen und geschälten Ingwer (ca. 3 cm) in den Topf geben. Messbecher einsetzen und 10 Sekunden auf Stufe 14 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Aromaten andünsten

Universalmesser entnehmen und 3D-Rührer einsetzen. 30 ml Rapsöl zugeben. Ohne Messbecher 4 Minuten bei 120 °C auf Stufe 2 andünsten.

4. Pilze und Gewürze

150 g halbierte Champignons, 30 g gelbe Currypaste und 1 TL gemahlenen Koriander zugeben. Ohne Messbecher 2 Minuten bei 120 °C auf Stufe 2 andünsten.

5. Gemüse anbraten

Vorbereitetes Karotten-Paprika-Gemüse zugeben. Ohne Messbecher 8 Minuten bei 120 °C auf Stufe 2 andünsten.

6. Curry garen

100 g halbierte Zuckerschoten, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 40 ml Limettensaft, 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer zugeben. Ohne Messbecher 8 Minuten bei 95 °C auf Stufe 1 garen.

7. Sauce binden

1 EL Speisestärke mit 3 EL Wasser in einer kleinen Schüssel glatt rühren und zugeben. Messbecher einsetzen. 3 Minuten bei 95 °C auf Stufe 1 weitergaren.

8. Anrichten

3D-Rührer entnehmen. Curry auf vier Schüsseln verteilen und mit frischem Thai-Basilikum garnieren. Reis nach Wunsch separat dazu servieren.

cookit-erleben.de