

GEMÜSECURRY

im Wok



Zubereitungszeit:
etwa 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 30 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 200 g Zucchini
- 100 g Möhren
- 90 g asiatische grüne Bohnen
- 160 g frischer Bambus
- 125 g rote Paprikaschoten
- 125 g Fingermais (Babymais)
- 1 Zwiebel (50 g)
- 15 g frische Ingwerwurzel
- 3 EL Sojaöl, 5 EL Sojasauce
- 20 g Kokoscreme
- 1 TL Curry, etwas Meersalz
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung:

1 Shiitake-Pilze mit etwa 1/2 l kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen. Eventuell harte Stielenden entfernen, dann Pilze in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen, Blütenansatz entfernen und in etwa 5 cm lange dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Bohnen waschen, die Stielenden entfernen und in 5 cm lange Abschnitte schneiden. Bambus waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mais waschen und etwas trockentupfen. Zwiebel schälen, waschen und fein würfeln. Ingwer schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Sojaöl im Wok erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Pilze darin leicht anbraten. Bohnen zugeben, kurz anbraten, dann mit Sojasauce und einer halben Tasse Wasser ablöschen. Etwa 7 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Möhren und Zucchini zugeben und einige Minuten mitgaren lassen. Restliches Gemüse, Gewürze und Kokoscreme zugeben und noch 5 Minuten garen.