Thai Curry | Seafood | Erbsen

Dauer:	50 min
Schwierigkeit:	Leicht
Zusatzinfos:	Fisch

Rezept für 4 Personen

Equipment:	
min. 1	Pfanne
1	Topf
Gewürze & Zutaten Curry-Basis:	
100 ml	Maracuja- oder Mangosaft
50 ml	kräftige, eingekochte Brühe
30 g	Thai-Curry Pulver
500 ml	Kokosmilch
30 g	Honig
Abrieb	Limette
Weitere Gewürze & Zutaten:	
1	Blumenkohl
etwas	Butter
etwas	Salz
etwas	Fünf Gewürzpulver
verschiedene	Meeresfrüchte
etwas	Erbsen
etwas	Koriander
etwas	Stärke

Zubereitung

Zubereitung Curry-Basis

1 Den Saft und die Brühe bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren.

2 Anschließend das Curry-Pulver und die Kokosmilch zugeben, aufkochen und zur gewünschten Konsistenz einkochen oder mit etwas Stärke abbinden.

3 Zum Schluss den Abrieb und den Saft der Limette zugeben.

Zubereitung Blumenkohl

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim

1 Den Blumenkohl in kleine Röschen putzen und roh in heißer Butter bei mäßiger Temperatur langsam unter schwenken und in einer ausreichend großen Pfanne rösten. Das dauert etwa 5-8 Minuten.

2 Leicht salzen und bei bissfester Garstufe mit Fünf Gewürzpulver würzen.

3 Ein paar Minuten in der warmen Pfanne ziehen lassen.

Zubereitung Meeresfrüchte

1 Meeresfrüchte nach Belieben wählen und entsprechend den Garzeiten in einer beschichteten Pfanne glasig braten.

2 Zum Schluss die Erbsen in der Pfanne mit erhitzen und anrichten. Nach Belieben mit frischem Koriander servieren. Man kann natürlich auch die Meeresfrüchte direkt im Curry garziehen. Dabei aber nicht kochen!

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim