Nicht wegwerfen bitte!

LEBENSMITTELRETTUNG DURCH RESTEVERWERTUNG

Gemüsecurry mit Gurkensalat

Für 3 Personen
Kochzeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Anfänger
Zu rettende Lebensmittel: gemischte Gemüsereste, Kokosmilch,

Zutaten

Für das Gemüsecurry

- ca. 750 g gemischte Gemüsereste (Möhren, Paprikaschoten, Zucchini, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln)
- 1 Dose Kokosmilch
- 1-2 EL gelbe Thai-Currypaste
- 6 Kaffirlimettenblätter
- 4 EL Fischsauce
- 1 TL Palmzucker
- 1 Limette
- 1 große rote Chilischote (nach Belieben)
- Koriandergrün (nach Belieben)

Für den Gurkensalat

- 1 große Salatgurke
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer

- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapskernöl

Außerdem

- ca. 200 g Jasmin- oder Basmatireis

Arbeitsschritte

1. Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.
2. Für den Salat die Gurke schälen, in Scheiben hobeln, in einer Schüssel mit dem Salz mischen und Wasser ziehen lassen.
3. Den Reis in ein feines Sieb geben und mit Wasser überbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt garen. Anschließend bei abgeschaltetem Herd weitere 5 Minuten ausquellen lassen.
4. In der Kokosmilchdose setzt sich oben die Kokossahne ab, die man zum Anbraten nutzen kann. Die Dose also vor dem Öffnen nicht schütteln! 3 EL Kokossahne in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Currypaste einrühren und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.
5. Die übrige Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Die Limettenblätter, die Fischsauce und den Palmzucker hinzufügen und alles 2 Minuten kochen lassen.
6. Das Gemüse hinzufügen und 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze garen, gelegentlich umrühren.
7. Die Gurken mit den Händen gut ausdrücken und das Salzwasser wegschütten. Die Gurkenscheiben mit Pfeffer, Essig und Öl anmachen.
8. Die Limette halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden. Die andere Hälfte zum Curry pressen.
9. Falls verwendet die Chilischote längs aufschneiden, die Samen entfernen, die Hälften waschen und klein schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Beides vor dem Servieren unter das Curry rühren.
10. Den Reis in Schalen oder tiefe Teller geben und das Curry darauf anrichten. Den Gurkensalat dazu servieren. Guten Appetit!

Copyright Margit Proebst