



Thaicurry vegetarisch oder mit Fleisch

| Menge | Zutat | Zubereitung |
|---|---------------------------------------|---|
| 2 | Karotten | schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. entkernen und ebenfalls schneiden. schälen, halbieren, in Streifen schneiden. schälen, fein schneiden in Streifen schneiden. Das Gemüse bereitstellen. |
| 1 | Paprikaschote | |
| 1 | Zwiebel | |
| 1 | Knoblauchzehe | |
| 100 g | Zuckerschoten | |
| 3 EL | Öl | in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Karotten anbraten (ca. 3 Min.) anschließend nach und nach Paprika, Zwiebel, Knoblauch und zuletzt die Zuckerschoten zugeben. (Das Gemüse hat unterschiedlich lange Garzeiten!) Mit |
| 3 TL | Currypulver | und würzen und aufgießen. Kurz köcheln lassen. zugeben und auf kleiner Stufe 10 Min. ziehen lassen. |
| 1 TL | Salz | |
| 1 TL | Brühepulver | |
| 3 | Karfirimettenblätter | |
| 200 ml | Wasser | |
| 200 ml | Kokosmilch | |
| evtl. 1 großes 1 TL $\frac{1}{2}$ TL | Putenschnitzel Currypulver Salz | in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit und mischen, in der Pfanne in etwas Öl anbraten und zum Gemüse geben. |

Reis

| Menge | Zutat | Zubereitung |
|----------|-------------|---|
| 4 Tassen | Wasser | aufkochen lassen. |
| 1 TL | Salz | und |
| 2 Tassen | Basmatireis | zugeben und mit geschlossenem Deckel quellen lassen. (Herd ausschalten) |