

TRIBI'S KOCHSHOW



MENÜ

Thailändisches Curry – in zwei Varianten





ÜBER DAS GERICHT

Curry ist eine Gewürzmischung aus vielen verschieden nicht festgelegten Zutaten. Jedoch bestehen die meisten Currymischungen aus Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Zimt, Zitronengras, Bockshornklee, Fenchelsamen, Senfkörner, Kardamon, Pfeffer, Nelken und Sternanis. Curry als Gericht ist die Bezeichnung für eintopfartige Gerichte im südasiatischen und süd-ostasiatischen Raum. Curry ist ebenfalls bekannt in Japan. Die Zutaten und die Currymischungen kommen ganz auf die Region an. Die bekanntesten Currymischungen sind Yellow, Red, Green, Panaeng und Massaman Curry.

Allergene: Soja, Zwiebeln, Knoblauch, Erdnüsse, Fisch

Hier geht es zum Kochvideo:

https://www.youtube.com/watch?v=wCT3pe_w6mo&list=PL_J4jHJ6zvUqCO1of80lgwLUFUGJtHOzF&index=4

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für ein thailändisches Curry für 4 Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Zucker

Thaicurry «Panaeng»

- Natur Tofu, geschnetzelte Rindshuft oder Hühnerbrust 500g
- Gemischtes Gemüse z.B. Bohnen, Broccoli, Lauch, Zucchini etc. 400g
- Weisse Zwiebeln 2 Stück
- Knoblauchzehen 2 Stück
- Pflanzenöl oder Sesamöl 3 EL
- Gehackte Erdnüsse 20g
- Panaeng Curry Paste 2-4 EL
- Kokosmilch 500ml
- Jasmin- oder Basmatireis – Alternativ Weizennudeln oder Bulgur 250g
- Thai Basilikum
- Kaffir Limettenblätter 2 Stück
- Limette und Schale 1 Stück
- Zitronengras 1 Stange
- Rohr- oder Palmzucker 100g
- Koriander 20g
- Salzige Sojasauce 50g
- Fischsauce nach Belieben



«Masaman-Curry»

- Rindshuft 400g
- Gemischtes Gemüse z.B. Bohnen, Broccoli, Lauch, Zucchetti etc. 300g
- Masaman Currypaste 2-4 EL
- Pflanzenöl 100ml
- Zimtstangen 2 Stück
- Sternanis 2 Stück
- Zitronengras 1 Stange
- Kokosmilch 500ml
- Zwiebeln 2 Stück
- Kartoffeln 300g
- Palmzucker 100g
- Tamarindensaft 100g
- Fischsauce 50g
- Geröstete Cashewnüsse 60g
- Jasmin- oder Basmatireis – alternativ Weizennudeln oder Bulgur 250g

MATERIALLISTE

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- Schneidebrett
- Messer
- Sparschäler
- 4l Pfanne
- 4l Pfanne oder Reiskocher

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Melde dich bei: phillipp@treibhausluzern.ch