

**Andi Schweiger**  
**Grünes Thai-Curry mit Zuckerschoten**  
**und Staudensellerie**

Donnerstag, 8. April 2021

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche, vegetarisch**

**Zutaten:**

200 g	Duftreis (Basmatireis)
etwas	Salz
1	Fenchelknolle
1 Bund	Staudensellerie
100 g	Zuckerschoten
8	Baby-Maiskolben (frisch oder z.B. aus dem Glas)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Zitronengras
10 g	frischer Ingwer
2	Kaffir-Limettenblätter
50 g	Tofu
2 EL	Sesamöl (zum Braten)
2 EL	grüne Currypaste (je nach gewünschter Schärfe)
500 ml	Kokosmilch
3 EL	Sojasauce
1 TL	geröstetes Sesamöl



**Zubereitung:**

1. Duftreis in reichlich leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den harten Strunk entfernen. Den Sellerie und die Zuckerschoten putzen und waschen.
3. Alle geputzten und gewaschene Gemüse in etwa 1,5 cm große Würfel/Stücke schneiden.
4. Die Baby-Maiskolben waschen, abtropfen und längs vierteln.
5. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken
6. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere trockene Hälfte entfernen. Dann die Stangen mit dem Plattiereisen oder einem Topfboden andrücken.
7. Den Ingwer schälen und fein reiben.
8. Die Kaffir-Limettenblätter abwaschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

9. Den Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
10. Das Sesamöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Staudensellerie, Zuckerschoten und Mais darin unter häufigem Rühren andünsten.
11. Schalotten, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch dazugeben und mitdünsten.
12. Dann die Currypaste und Tofu zugeben und kurz mitrösten.
13. Die Kokosmilch mit der Sojasauce angießen und das Curry etwa 5 Minuten köcheln lassen.
14. Den gegarten Reis abgießen, abtropfen lassen.
15. Das Curry mit Salz und geröstetem Sesamöl abschmecken. Den Duftreis dazu servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 2040 kJ  
54 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 26 g Fett