

Kevin von Holt Thai-Currywurst mit Kartoffelecken

Dienstag, 9. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stängel	Zitronengras
1	Banane
2 EL	Rapsöl zum Anbraten
3 EL	gelbe Currypaste
80 g	Tomatenmark
400 g	passierte Tomaten
100 g	Ketchup
100 ml	Kokosmilch
20 g	Rohrzucker
25 g	Honig
10 g	Madras Currypulver
1 EL	Fischsauce
3	Kaffirlimetten-Blätter
400 g	Kartoffeln, festkochend
2 EL	geröstetes Sesamöl
2 TL	BBQ-Rub (Grill-Gewürzmischung)
4	Bio-Bratwürste

Zusätzlich:

100 ml	Kokosmilch
--------	------------

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch klein schneiden.
2. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Dann die Zitronengrasstange mit dem Messerrücken anschlagen.
3. Banane schälen und in Stücke schneiden.
4. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Knoblauch und Zitronengras zugeben und kurz mit anschwitzen.
5. Die Currypaste hinzugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mit anschwitzen. Dann Tomatenmark einrühren, passierte Tomaten, Ketchup, Kokosmilch, die Bananenstücke, Zucker, Honig, Currypulver, Fischsauce und Limetten-Blätter zugeben. Alles gut verrühren und die Sauce ca. 45 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen (nach Wunsch schälen), abtropfen lassen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Sesamöl und BBQ-Rub dazugeben und alles gut miteinander vermischen.
7. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
8. Die marinierten Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten knusprig garen, nach etwa der Hälfte der Zeit die Wedges wenden.
9. Sobald die Sauce ausreichend geköchelt hat, Zitronengras und die Limettenblätter entfernen. Die Sauce pürieren und abschmecken.
10. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bratwürste darin rundherum braten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.
11. Die Extra-Kokosmilch in einem Topf erwärmen und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.

12. Die Bratwürste zusammen mit der Sauce anrichten und den Kokosschaum darüber träufeln. Die Kartoffelecken dazu servieren.

Hinweis: Kartoffelschalen enthalten schädliche Glykoalkaloide, deshalb raten offizielle Stellen vom Verzehr von Kartoffelschalen ab. Frische und ausgereifte Kartoffeln können von Erwachsenen aber durchaus auch gelegentlich mit Schale gegessen werden.

Pro Portion: 555 kcal/ 2310 kJ

48 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 27 g Fett