

Masaman-Variation

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 5/10 – Dauer: ca. 45 Minuten – Art: Hauptgang – Kosten: Mittel

Zutatenliste

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 Paprika
- 100g Lauch
- 3 Schalotten
- 2 EL Masaman Curry-Paste (Diese komplexe Currypaste aus der thailändischen Küche gibt es im gut sortierten, internationalen Lebensmittelgeschäft zu kaufen. Das Rezept funktioniert sicher auch mit den bekannteren Curry-Pasten in Rot, Grün und Gelb, verlöre dadurch aber seine Seele. Bei Interesse an Zutaten und Hintergrund dieser Zubereitung empfehle ich einen Blick in Wikipedia)
- 1 EL Knoblauch-Ingwer-Paste (Eine Mischung aus einem Teil Ingwer und einem Teil Knoblauch, welche anschließend püriert werden. Alternativ durch gleiche Menge frischer Zutaten ersetzen)
- 250ml Kokosmilch
- 3 EL Multivitamin-Saft
- 1 EL Zuckerrüben-Sirup (Zur Not durch Zucker zu ersetzen)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Grüner Pfeffer
- 1/2 TL Kardamom
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Erdnussöl

Praxis-Anleitung

1. Zunächst die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Lauch waschen und zu groben bzw. feinen Streifen verarbeiten. Zuletzt die Schalotten fein hacken.
2. Das Erdnussöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mitsamt der Knoblauch-Ingwer-Paste darin kurz andünsten.
3. Daraufhin mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Währenddessen die Süßkartoffeln hinzugeben, damit sie bereits garen kann.
4. Vor dem Sieden die namensgebende Curry-Paste einrühren, kurz kochen und dann weiter auf mittlerer Hitze köcheln.
5. Nun den Lauch und die Paprika dazugeben sowie Multisaft, Limettensaft und Zuckerrüben-Sirup einrühren.
6. Solange garen bis die Süßkartoffel nach Vorliebe bissfest bis weich geworden ist. Dann noch Sojasoße, Kardamom und Grünen Pfeffer unterrühren und das Gericht vom Herd nehmen.
7. Vor dem Servieren noch gut fünf Minuten ziehen und dabei leicht abkühlen lassen.

