

LiaLove Kids Rezepte

kunterbuntes ThaiCurry

Zubereitung

Vorweg: Für die Zubereitung kann ein Wok oder eine normale Pfanne benutzt werden.

1. Shiitake Pilze in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Wok mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten. Danach beiseitestellen.

2. Karotte in Stifte, Frühlingszwiebel in Ringe und Paprika in Würfel schneiden. Ingwer schälfen und klein Hacken.

3. Reis eurer Wahl gut waschen und weich kochen. Das kann während der Zubereitung von Sauce und Gemüse erfolgen.

4. Wieder etwas Pflanzenöl in den Wok geben und erhitzen. Zuerst die Karotten bei mittlerer Hitze braten, danach Paprika und Frühlingszwiebel zugeben, gefolgt von den Sojasprossen. Gerne kann etwas gesalzen werden, aber nur ein wenig. 1 TL Kokosblütenzucker dazu geben. Darauf achten, dass das Gemüse nicht zu weich wird, also immer noch knackig-bissfest, aber gut angebraten. Gemüse ebenfalls aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

5. Nochmals etwas Pflanzenfett in den Wok geben - mittlere Hitze - Ingwerstücke rein geben, ebenfalls die Erdnüsse, und dann zusammen knapp 1 Minute bei ständigem Rühren scharf anbraten. Die rote Currypaste mit in den Wok geben und nochmal eine halbe Minute braten. Danach das Ganze mit der Kokosmilch ablöschen. Die Erdnussbutter, die Sojasauce sowie einen weiteren TL Kokosblütenzucker hinzugeben. Einmal aufkochen lassen und je nach eurem Geschmack und dem eurer Kinder abschmecken.

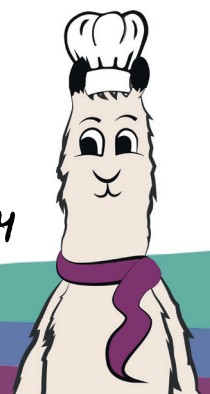
6. Gemüse und Shiitake Pilze wieder dazugeben, kurz erwärmen und dann servieren. Den Reis am Besten in eine Schale oder Suppenteller geben, in die Mitte das Gemüse mit der Sauce. Noch etwas Kokosblütenzucker darüber streuen und fertig.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

Zutaten

- > 4 Shiitakepilze
- > 1 Karotte
- > 100 Gramm Sojasprossen
- > 1/2 gelbe Paprika
- > 1 Bund Frühlingszwiebel
- > 1-2 Tomaten
- > 3 cm frischer Ingwer
- > 1 Dose Kokosmilch
- > 3 TL Erdnussbutter
- > 2 EL gesalzene Erdnüsse
- > 1-2 TL rote Currypaste
- > 3 TL Kokosblütenzucker
- > 3 EL Sojasauce
- > 150 Gramm Reis

#kunterbuntesThaiCurry



Bilder



#kunterbunterThaiCurry

