

Rezept · Vegane Gericht, denen man nicht anmerkt, dass sie vegan sind, finde ich toll. Jeden Versuch, Fleisch durch irgendetwas zu ersetzen, lehne ich strikt ab. Und – schwupps – ist man bei der indoasiatischen Küche mit dieser irre breiten Palette an Gemüsegerichten, bei denen niemand auf die Idee kommen würde, Fleisch, Eier oder Käse hinzuzufügen. Da ich zudem ein heftiger Fan der Curry-Aromatik bin, lag es nahe, mal ein Gemüsecurry zu probieren. Sollte ja mit Currypaste und Kokosmilch eher kein Problem sein. Und Anregungen fand ich im Netz genug. *[Lesezeit ca. 3 min]*

Unterstützt TD! Dir gefällt, was wir schreiben? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das **Abschließen eines Abos** oder durch den Kauf einer Lesebeteiligung – und zeige damit, dass The Düsseldorf dir etwas wert ist.

Die Zutaten (für einen Wok voll):

Die Erfahrung lehrte mich dreierlei. Erstens: Es funktioniert mit jedem Gemüse. Zweitens: Kartoffeln sind ein Muss (wegen der Bindung). Drittens: Was Kanckiges für obenauf macht's sdoppelt lecker. So ergibt sich folgende Zutatenliste:

- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 rote Paprika
- 1 Brokkoliköpfchen
- 1 Handvoll grüne Böhnchen
- 3 kleine Kartoffeln
- 3~4 EL Erdnussöl
- ca. 150 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgezogene)
- 2 EL milde Currypaste
- 200 ml Kokosmilch
- 2~3 Lauchzwiebeln
- 1 kleine Handvoll geröstete Erdnüsse

Die Zubereitung:

Am besten geht's im Wok, aber auch in einer stinknormalen Pfanne gelingt das Gericht. Wobei du bei der Pfannenversion nur zwei Portionen hinbekommst und bei jeder Zutat etwa

ein Drittel abziehen musst. Die hier angegebenen Mengen ergeben im Wok vier normale oder drei starke Portionen. Die Gemüseliste ist als Vorschlag zu verstehen. So passen natürlich auch Zuckerschoten, Zucchini, Blumenkohl, Champignons, Spinat, ja, auch Stangensellerie und selbst Kohlrabi. Probier's aus! Bei der Kokosmilch empfehle ich die Sorten in Dosen aus dem Asia-Markt, deren Inhalt wirklich flüssig ist – es gibt auch sogenannte Kokosmilch, die in Wahrheit Kokossahne ist, die lässt sich schwer dosieren. Currypasten im Glase bieten dieselben Asia-Märkte in unterschiedlicher Schärfe und Geschmacksrichtung an. Hier hilft nur das Try-and-Error-Verfahren. Bei den Erdnüssen tun es die Sorten in Döschen, die zum Knabbern gedacht sind.

Wie immer bei schnellen Wok-Gerichten ist ein konsequentes Mis-en-place unabdingbar. Das heißt: Alle Komponenten sind fix und fertig, bevor du dem Wok Feuer gibst. Ingwer und Knoblauch sind feingehackt. Bohnen und Brokkoli hast du blanchiert und abgeschreckt. Kartoffeln sind geschält und gewürfelt. Möhre und Paprika sind in mundgerechte Stücke zerlegt. Die Lauchzwiebel hast du in Ringe geschnitten, die Erdnüsse parat gestellt. Außerdem solltest du die Gemüsebrühe heißgemacht haben.

Du weißt: Solch ein Wok braucht richtig Hitze. Also lass ihn erst auf dem Herd warm werden, bevor du das Öl hineingibst. Jetzt gib ordentlich Stoff! In das fast rauchende Öl rührst du Ingwer und Knoblauch. Rühren, rühren, rühren – nach weniger als einer Minute sind die Aromaten fertig. Nun kommen Möhre und Paprika hinein und werden unter Rühren stark angeschwitzt. Dann die Kartoffelwürfel. Nun kannst du die Hitze ein bisschen runterregeln. Rühre jetzt die Currypaste so ein, dass sie leicht röstet. Dann löschst du mit der Gemüsebrühe ab und stellst die Flamme so ein, dass der Wok-Inhalt nur noch mittelstark köchelt. Damit die Kartoffeln ihr Werk als Abbinder tun können, müssen sie etwa 15 Minuten in diesem Sud garen. Nach 10 Minuten fügst du Brokkoli und Bohnen hinzu. Dann rührst die Kokosmilch ein und lässt das Ganze einmal aufkochen. Die Currysauce sollte jetzt schon cremig sein, die Gemüse noch knackig.

Zuletzt streust du die Lauchzwiebelröllchen und die Erdnüsse drüber und testest, ob möglicherweise Salz oder ein Gewürz nötig wäre. Je nach der verwendeten Currypaste kann beides passieren. Am besten passt Basamat-Reise dazu, aber auch mit Mi-Nudeln schmeckt dieses Gericht ... nachdem die Küche noch einen Tag später duftet.