

Thai Curry

mit Regional Optimal Karree

Was du dazu benötigst

750g Regional Optimal Schweinefleisch
2 EL Limettensaft
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 EL Pflanzenöl
1 Chilischote
10g Ingwer, frisch
2 Stangen Zitronengras
2 Schalotten
4 Zehen Knoblauch
Schale einer Bio-Limette
1 Bund Koriander
2 EL Wasser, kalt
1 Dose Kokosmilch
Eine Handvoll Korianderblätter
1 EL Kokosflocken



Zubereitung

Schweinefleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Limettensaft mit Sojasauce und Sesamöl verrühren und zum Fleisch geben. Alles gut durchmischen und mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank min. 30 / max. 120 Minuten ziehen lassen.

Chilischote waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen. Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken und die äußeren trockenen Schichten entfernen. Die weichen Innenteile in Stücke schneiden. Schalotten schälen, halbieren. Knoblauchzehen schälen. Koriander waschen und trocknen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren.

Die pürierte Paste in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 - 5 Minuten rösten. Kokosmilch zugeben, salzen und einmal aufkochen lassen.

Das Schweinefleisch aus der Marinade heben, mit Küchenpapier abtupfen und in einer Pfanne in 1 EL Pflanzenöl rundum anbraten, bis es goldbraun gebraten ist. Das Fleisch in die Currysauce geben und bei mittlerer Hitze 60 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kokosflocken ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten. Thai Curry mit Basmatireis, Kokosflocken und Korianderblätter servieren.

Tipp

Das Schweinefleisch eine Stunde vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen, damit es beim Braten nicht zu viel Wasser lässt.

Portionen

6 Portionen

Dauer

120 Minuten

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Kochzeit: 60 Minuten

Level

Mittel

