

# Thai Curry kleine Übersicht

Hauptzutaten sind lange rote oder grüne Chilis, Salz, Galgantwurzel, Zitronengras, Kaffirlimezeste, Korianderwurzel, frisches rotes Kurkuma (kein Pulver!), wilder Ingwer (Grachai), rote Thai-Schalotten, Knobli, Shrimppaste (gapi) oder fermentierter Fisch (pla raa), welche im Steinmörser zur Paste gemahlen werden.

Getrocknete, geröstete Gewürze nur zum Abrunden: Weisser Pfeffer, Koriander- und Küminsamen, Kreuzkümmel, Muskatnuss (für Rindfleisch-Curry), teils Thai-Kardamomsamen, Cassia-Rinde, teils Gewürznelken.

**Panang-Curry** mild-mittelscharf, mit Erdnüssli

Für Fleisch mit Gemüse

Paste in Öl leicht angebraten und mit Kokosmilch verdünnen.

Dann das Fleisch darin kochen.

Würzen mit Fischsauce, Palmzucker, Chili, Kaffirlimeblätter.

Mit Basilikum bestreuen.

Reis als Begleiter.

**Gelbe Currypaste** die mildeste

Für Poulet mit Gemüse oder Fisch

Paste in Kokosmilch erhitzen.

Fleisch und Kartoffelwürfel darin garen. Abschmecken.

**Rote Currypaste** mittelscharfe Variante

Für Gemüse, Rind oder Lamm

Paste in Öl leicht anbraten und mit Kokosmilch verdünnen.

Dann das Gemüse oder Fleisch und Auberginen darin garen.

**Grüne Currypaste** die schärfste

Für Fleisch mit Gemüse oder Fisch

Paste in Öl leicht anbraten und mit Kokosmilch verdünnen.

Dann das Gemüse oder Fleisch und Auberginen darin garen.

**Massaman Currypaste** süsslich-würzig

Für Geflügel, Fleisch mit Kartoffeln

Paste in Öl leicht anbraten und mit Kokosmilch verdünnen.

Dann das Geflügel oder Fleisch und Kartoffeln darin garen.