

Thailändische Wokpfanne mit Kokosmilch

Zutaten

- 400 g Fleisch nach Belieben (z.B. Hähnchenbrust,...)
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Öl (Sesamöl)
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 EL Thai-Currypaste, nach Belieben: rotegrüne, etc.
- ½ Bund Basilikum , (frischer Thaibasilikum oder normaler Basilikum)
- 2 kleine Karotte(n)
- 1 Bund Bohnen (frische Prinzess-Bohnen)
- 1 Dose/n Pilze nach Wunsch (z.B. Champignons) besser frisch
- 1 Dose/n Kokosmilch



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 45 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Brennwert p. P.:** keine Angabe

Dieses Rezept lässt sich sehr vielfältig variieren, je nachdem welche Fleischsorte, welches Gemüse und welche Curry-Paste man wählt (Achtung! Die rote Currypaste ist die schärfste!!!). Einfach "frei Schnauze" kombinieren :-)

Die Thai-Zutaten (Sesamöl, Thai-Basilikum, Currypaste,) bekommt man im Asia-Laden. Kokosmilch und Sambal bekommt man auch schon in normalen Supermärkten. Das Fleisch in mundgerechte Streifen oder Stücke schneiden und mit 2 EL Sesamöl, der Sojasoße und dem Sambal marinieren, beiseite stellen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden (wer "faul" ist kann auch Tiefkühl-Gemüse verwenden). Gut geeignet sind z.B. auch Brokkoli und Blumenkohl.

Pilze unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Blätter vom Basilikum abzupfen, abspülen und trocken schütteln.

2 EL Öl (Sesamöl) im Wok erhitzen. Machen Sie den "Stäbchentest": Halten Sie ein Holzstäbchen in das heiße Öl. Das Öl muss am Stäbchen anfangen zu sieden, erst dann hat das Öl die richtige Temperatur erreicht.

Nun die Basilikumblätter zum heißen Öl geben und kurz "frittieren". Mit einem Schöpflöffel herausfischen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Jetzt das Fleisch mit Marinade zum Öl geben und rundherum anbraten. Dann das Gemüse hinzugeben und ebenfalls kurz knackig anbraten.

Die Currypaste unterrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 10 - 15 min. köcheln lassen (das Gemüse sollte bissfest bleiben).

Dazu am Besten Risotto oder Thaireis.

Reis und Kokospfanne portionsweise auf Tellern anrichten (in Thailand isst man nicht mit Stäbchen) und mit dem frittierten Basilikum bestreuen.

Wer's nicht so scharf mag sollte Sambal und Currypaste lieber etwas vorsichtiger dosieren oder den Sambal ganz weglassen.

Wenn die Soße nicht sämig genug wird: Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tassen glatt rühren und vorsichtig zur kochenden Soße geben und kräftig rühren. Nicht zuviel, die Soße dickt sofort nach!

Verdünnen bitte immer ausschließlich mit Wasser, nicht mit Milch oder Sahne!!!