

Gelbes Thai-Curry mit Lachs-Filet, Basmati, Chip

Für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

1 Karotte	1 kleine Zucchini	3 braune Champignons
1 kleine rote Zwiebel	1 rote Paprika	4 Stangen wilder Brokkoli
4 Stangen Thai-Spargel	1 Mini Pak Choi	1 Sch. frische Ananas
1 Limette, Saft	50 g Cashewnüsse	400 ml Kokosmilch
4 EL gelbe Thaicurry-Paste	1 EL Kokosöl	1 TL Kurkumapulver
Salz		

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 kl. Stück Ingwer, 2 cm	1 Limette, Saft	3 EL Sojasauce
4 EL Teriyakisauce	1 TL flüssiger Honig	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	3 EL Erdnussöl	

Für den Reis:

140 g Basmati	1 Lorbeerblatt	Salz
---------------	----------------	------

Für die Reispapier-Chips:

2 Lagen Reispapier	Sonnenblumenöl	Salz
--------------------	----------------	------

Für die Garnitur:

2 EL Cashewkerne	4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Chilifäden
------------------	----------------------------	-----------------

Für das Thai-Curry:

Den Backofen auf 100 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Karotte und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Ebenso die Zucchini, Champignons, Paprika, den wilden Brokkoli, Thai-Spargel und Pak Choi waschen und in kleine Stücke schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, nacheinander das Gemüse in die Pfanne geben und anbraten.

Thaicurry-Paste hinzufügen und gut anbraten. Anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Mit Kurkuma, Salz und Limettensaft abschmecken und bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren ein paar Stücke frische Ananas zugeben.

Für das Lachsfilet:

Lachsfilet scharf auf der Hautseite in Öl in der Pfanne anbraten.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Ingwer, Knoblauch und Chili fein würfeln. Lachs mit Erdnussöl, Sojasauce, Teriyakisauce, Honig, Ingwer, Knoblauch, Chili, Limettensaft und Sesam marinieren und bei 100 Grad im Backofen 12-14 Minuten glasig garen.

Für den Reis:

350 ml Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Reis hinzufügen und bissfest garen. Ggf. vor dem Servieren überschüssiges Wasser abgießen.

Für die Reispapier-Chips:

Reispapier in eine Pfanne mit heißem Öl legen und warten, bis das Reispapier aufplopt. Dann herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Das Curry mit Cashewkernen, Chilifäden und gezupfter Petersilie garnieren und mit Reis und Lachs servieren.

Sabrina Paul am 12. Mai 2025