

SAISON- UND FAIRTRADE-REZEPT

## Thai-Curry mit Wintergemüse

### Zutaten für 4 Personen

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL frischer Ingwer\*
- 2 Stängel Zitronengras
- 25 g grüne Thai-Curry-Paste  
(gekauft oder selbst gemacht nach Hiltl)
- 1 kleine Limette\*
- 1 TL Kurkuma\*
- 1 TL Meersalz
- 1 EL (Rohr-)Zucker\*
- 6 dl Kokosmilch
  - 1 kleine Rande
  - 3 Kartoffeln
  - 1 mittelgrosse Pastinake
- 200 g Kürbis
- 3 Karotten
- 250 g Quorn (oder alternativ Tofu)
- 250 g Jasminreis\*

\* Fairtrade



### Zubereitung

Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken, gut im Öl andünsten. Zitronengras mit Messerstiel quetschen und halbieren, Limette 8-eln, mit Zitronengras und Thai-Curry-Paste kurz anziehen. Kurkuma, Salz und Zucker dazugeben, mit Kokosmilch ablöschen und 5 Min. leicht köcheln lassen. Zitronengras und Limettenstücke aus der Sauce herausnehmen, nach Belieben kurz mixen.

Rande, Kartoffeln und Pastinaken schälen, in 1-cm-Würfel schneiden. Kürbis ebenfalls schälen und in 2-cm-Würfel schneiden. Karotten in 2-cm-Stäbli schneiden. Gemüse in Sauce geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis Gemüse knapp weich ist. Sauce evtl. mit 1–2 dl Bouillon strecken und/oder mit Maizena etwas eindicken.

Quorn in Bratpfanne kurz anbraten und beigegeben. Falls Tofu verwendet wird, am besten vorgehend mit etwas Curry-Paste und Öl marinieren. Mit Limettenschnitz und frischem Koriander garnieren und mit Jasminreis servieren.

