

MAMASPROSSE - Curry

Hilft gegen und für alles und macht glücklich!

Was man/frau braucht (seeehr flexible Liste!):

- Fleisch (Alles erlaubt! Kalb-, Rind-, Hühner-, oder Schweinefleisch. Oder Tofu...brrr!!)
- Gemüse (Auch hier ist alles erlaubt! Kraut, Kürbis, Karotten, Paprika, Brokkoli, Karfiol, Kartoffeln, Zucchini, Süßkartoffeln, Kichererbsen, Fisolen, ...)
- Kokosmilch
- beliebige Curry-Pasta
- REIS!



Wenn der Kühlschrank ausgeräumt und alles Relevante für das Curry hergerichtet ist, geht's ans schneiden!

Alles brav kleinschnippeln und dann...

...Kokosfett (oder Öl) im Wok erhitzen.



Darin dann das Fleisch scharf anbraten.



Nebenbei das kleingeschnippelte Gemüse schon mal herrichten...

(In diesem Fall handelt es sich um Kürbis, Karotten, gelbe Rüben, Süßkartoffeln und Kraut)

Fleisch aus der Pfanne nehmen.



Sämtliches geschnippeltes Gemüse in die Pfanne schmeißen und ein bisschen anbraten.

Kokosmilch vorbereiten...





...und „Schütt“ - Rein damit!

Wenn Kinder mitessen sollen, empfiehlt es sich nun, Gemüse-Kokosmilchgemisch zu trennen, da es danach mit der Currypaste oft für kleine Mäuler zu scharf wird.



Die gewünschte Currypaste vorbereiten und bedenken, dass der Begriff „Mild“ eher in indischen/thailändischen Skalen gemessen wird!



Ins Erwachsenen-Töpfchen die vorbereitete Curry-Paste hinein rühren.





Ins Kinder-Töpfchen füge ich immer bisschen Gemüsesuppe hinzu – schmeckt sehr lecker und ist nicht scharf!



Nun habt ihr einige Minuten Pause...
Die 2 Töpfe einfach köcheln lassen,
zuschauen und die Vorfreude genießen!



Pause vorbei!
Fleisch retour in den Topf... Sowohl zum
Erwachsenen-Essen,...



... als auch zu den Kids!



Erwähnte ich, dass man neben dem ganzen Fleisch rein-raus und Gemüse braten den Reis kochen soll?

Wenn nicht – dann jetzt aber schnell! ;)

Hier wird mit dem Reiskocher gekocht...

...weil der Reis da so lecker flauschig wird.



Insider-Tipp: Bei Currygerichten gebe ich neben Salz und ein bisschen Fett immer „Wong's Reisgewürz“ von Sonnentor dazu!

Das Curry selbst ist inzwischen mit Fleisch, Gemüse, Kokosmilch und Currypaste fertig.

Juhuu – ihr dürft nun kosten!!!





Wenn dann auch der Reis fertig ist, könnt ihr es den hungrigen Mäulern servieren...

Sie werden begeistert sein!

Sowohl die Großen mit dem „echten“ Curry, als auch die Kleinen mit der „Suppen-Version“!

Und ich schwör euch:

Einmal mit dem Curry kochen und essen angefangen, werdet ihr nicht mehr aufhören!

Denn es macht sichtlich glücklich!



Noch ein Insider-Tipp:

Habt immer eine gute Auswahl an verschiedenen Curry-Pasten daheim...

Green Curry, Red Curry,...

MAHLZEIT!