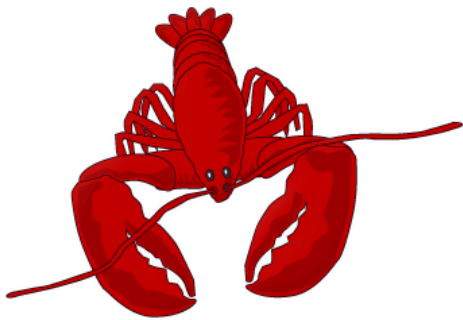


Redlobster Kochen vom Mittwoch, 5. Februar 2014



Red Lobster Kochclub
www.redlobster.ch

RED CURRY (Thai)

Zutaten (für 4 Personen):

ca. 800 Gramm Pangasius
2 EL Red Curry Paste
ca. 600-800 Gramm Thai Auberginen
2 EL Kokosnussmilch (aus der Büchse)
2 Knorr Shitake-Brühe-Würfel
Thai-Basilikum
Thai-Reis

Zubereitung:

Ca. 2 EL Salz auf Pangasius geben und dann mit Wasser waschen, dann Fisch in grosse Stücke schneiden
Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und Curry Paste begeben, erwärmen und dann ein wenig Kokosmilch begeben und umrühren
solange kochen bis Öl-Augen sichtbar sind, dann Fisch begeben (ohne Umrühren) und ca. 3 Minuten warten
Dann Shitake-Würfel begeben, dazu etwas Kokosmilch und mit evtl. etwas Wasser verdünnt
umrühren und ca. 3-5 Minuten köcheln lassen, dann
Auberginen dazugeben (locker darunterziehen) und ca. 15 Minuten köcheln
Am Schluss etwas Soja-Sauce dazu...
(falls zu scharf: --> etwas zuckern)
parallel Trockenreis (Thai Reis) zubereiten