



## Speedy Thai-Curry

Schnell, cremig und voller Exotik: Dieses Thai-Curry kombiniert feine Schärfe mit der natürlichen Süße von Banane und Mango-Senf. Ein fruchtig-würziges Geschmackserlebnis, das in wenigen Minuten auf dem Tisch steht.

### Zutaten

3 Portionen

70 ml Byodo Bratöl mit Sesamöl  
1 Bio-Banane  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
0.5 Chilischote  
1 EL Currypulver  
20 ml Byodo Lemon Balsam  
2 EL Byodo Asia Sauce  
40 ml Sojasauce  
300 ml Kokosmilch  
1 EL Byodo Mango-Balsamico Senf  
Wasser - nach Bedarf  
8 Shiitake-Pilze  
1 Paprika, rot  
200 g Blumenkohl  
200 g Brokkoli, wild  
100 g Wirsing  
Pfeffer  
Byodo Bio-Meersalz

## Zubereitung

Etwas Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Eine Bio-Banane schälen, in Scheiben schneiden und im heißen Öl anbraten. Dazu etwas frischen Knoblauch und Ingwer direkt über die Banane reiben. Eine Chilischote fein hacken und dazugeben. Nun Currypulver darüberstreuen und kurz anrösten, bis es duftet. Anschließend mit Zitronen Balsam, etwas Asiasauce und Sojasauce ablöschen. Jetzt Kokosmilch und Mango-Balsamico-Senf hinzufügen, alles kräftig aufkochen lassen und mit einem kleinen Schluck Wasser aufgießen. Die Banane sorgt dabei für natürliche Süße und eine cremige Konsistenz.

Währenddessen Shiitake-Pilze, Paprika, Blumenkohl, Brokkoli und Wirsing klein schneiden. Auch andere Gemüsesorten können nach Belieben verwendet werden. Alternativ passt das Gericht hervorragend zu Tofu, Garnelen oder Hähnchenstreifen, die separat angebraten werden können.

Die fertige Sauce in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Wenn sie zu dick ist, etwas Wasser zugeben und erneut mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.

Die Pfanne wieder erhitzen und etwas Bratöl hineingeben. Zuerst die Pilze anbraten – sie sorgen für den typischen Umami-Geschmack. Danach Paprika und Blumenkohl hinzufügen und weiterbraten, anschließend Brokkoli und Wirsing dazugeben. Das Gemüse soll kräftig angebraten sein, aber noch leichten Biss behalten. Mit Pfeffer und Salz würzen, dann mit einem Schuss Sojasauce ablöschen. Etwas von der vorbereiteten Currysauce in die Pfanne geben, kurz anrösten, danach die restliche Sauce hinzufügen. Wenn das Curry zu dick wird, einen kleinen Schluck Wasser ergänzen und auf gewünschte Konsistenz einkochen lassen.

Das Gemüsecurry passt perfekt zu frischem Reis oder duftendem Jasminreis. Vor dem Servieren mit frischem Koriander, Frühlingszwiebeln oder Sesam garnieren.