

Thailändisch: Kokos-Curry mit Kalb und Kartoffeln

Im Süden Thailands liebt man Currys, in denen Kartoffeln mitgeschmurgelt werden; die geben der Sauce eine schöne Bindung und sind dann auch gleich die Beilage. Ein köstlicher Eintopf, der dem müdesten Krieger wieder auf die Beine hilft.



Zutaten für 8 Personen:

- Ca. 1 bis 1,5 kg Kalbfleisch (z.B. aus der Schulter oder vom Bug)
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten
- 1 Stück Ingwer
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Erdnussöl)
- ca. 1-1½ Liter Wasser
- 1 TL Sesamöl
- 1-2 TL Thai-Currypaste (aus dem Asiaregal)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 700 g festkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl (eventuell auch ca. 500 g Brokkoli)
- 400 ml Kokosmilch
- 2-3 EL Fischsauce
- 1-2 Limetten
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 1 Handvoll Thaibasilikum

Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel schneiden (ca. 2 cm Kantenlänge). Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Chilis entkernen und fein hacken.
- Im großen Topf das Öl erhitzen, die Currypaste darin unter Rühren anrösten, die Fleischwürfel zufügen und darin wenden, bis sie rundum davon überzogen sind. Zwiebel, Knoblauch und Chili zufügen, salzen und pfeffern. Mit Wasser ablöschen und alles knapp bedecken. Zugedeckt leise 20 bis 30 Minuten schmurgeln lassen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zum Fleisch in den Topf geben, mit Kokosmilch auffüllen, salzen, den Zucker hinzugeben und weitere 15 bis 20 Minuten köcheln.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Stiele klein würfeln. Ebenso Brokkoli-Röschen abpflücken, Stiele schälen! In Scheibchen schneiden. Zuerst die Strunkstücke

in den Topf geben, nach etwa 3 bis 5 Minuten auch die Blumenkohlröschen zufügen und nochmals 5 Minuten köcheln; sie sollen noch einen schönen Biss haben. Brokkoli erst ganz zum Schluss einrühren, sie sind sofort gar.

- **Tipp:** Auch die Blätter vom Blumenkohl sind kein Abfall. Die schönen Blätter abtrennen und in feine Streifen scheiden; mit dem Brokkoli hinzufügen.
- Unterdessen die Kräuter von den Stielen zupfen und waschen. Am Ende sehr gut abschmecken mit Limettensaft, Fischsauce, Zucker, und die Kräuter ganz zum Schluss unterrühren. Thaibasilikumblätter in den Eintopf rühren, das Koriandergrün grob gehackt nur darüberstreuen.

Getränk: Bier oder einfach Wasser

Tipp: Wichtig ist ausgewogenes Würzen. Ein Thai-Curry soll scharf, süß und säuerlich schmecken. Nicht einfach einen dieser Bestandteile weglassen, sonst gerät die Harmonie aus der Balance.