



Red Curry mit Gemüse und Reis
Red Curry mit Gemüse und Reis

Anzahl	10 Port.
Autor	Dominic Aeschbacher
Quelle	GastroPerspektiv AG
Gruppe	Currygerichte
Art	Asiatische Gerichte
Saison	Ganzjährig

Zutaten

Red Curry Sauce

0.030	kg	Sesamöl
0.140	kg	Zwiebeln, feingehackt
3.0	Stk	Zitronengras, Stengel
3.0	Stk	Kaffirlimettenblätter
0.060	kg	Tomatenpürée
0.015	Kg.	Ingwerpaste
0.025	kg	Rote Curry-Paste
1.600	kg	Kokosmilch
0.020	kg	Salz
0.015	kg	Maizena, Maisstärke
0.100	kg	Wasser

Gemüse

0.050	kg	Sesamöl
0.090	kg	Peperoni, gelb, entkernt
0.090	kg	Peperoni, rot, entkernt
0.250	kg	Kefen, frisch, gerüstet
0.125	kg	Maiskölbchen, Baby Mais, frisch
0.220	kg	Stangensellerie, gerüstet
0.200	kg	Karotten, geschält
0.010	kg	Salz

AZ: Sellerie (inkl. SELLERIESALZ)

Reis

0.500	kg	Reis Carolina
0.900	kg	Wasser
0.010	kg	Salz
1.0	Stk	Kaffirlimettenblätter
1.0	Stk	Zitronengras, Stengel

Vorbereitung

Red Curry Sauce

- Zwiebeln hacken.
- Zitronengras mit Fleischklopfer aufbrechen

Gemüse

- Peperoni und Babymais schräg in Stücke schneiden.
- Rüebli längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.
- Stangensellerie schälen und schräg in Stücke schneiden, Blätter in Streifen schneiden.



Zubereitung

Red Curry Sauce

- Zwiebeln, Kafirlimettenblätter und Zitronengras im Sesamöl andünsten.
- Rote Currypaste begeben und mit Tomatenpüree tomatieren.
- Kokosmilch und Ingwerpaste begeben, Salz begeben und aufkochen.
- Ungefähr 30 Minuten einköcheln lassen.
- Sauce abpassieren und mit Maizena abbinden
- Im FrigoJet auf unter 5°C abkühlen.

Gemüse

- Gemüse in Sesamöl ansautieren.
- Am Schluss Blattgrün vom Stangensellerie unterheben.
- Im FrigoJet auf unter 5°C abkühlen.

Reis

- Reis im Kombi Steamer oder in der Pfanne garen.
- Im FrigoJet auf unter 5°C abkühlen.



Alternative Kochmethoden

Schockfrosten

- Gemüse, Sauce und gewünschte Beilage seperat Schnellkühlen.
- Alles kalt abmischen und portionsweise vaakumieren.
- Sofort im vorgekühlten Schockfroster bei -40°C schockfrosteten.



Deklaration der allergenen Zutaten

Sellerie (inkl. Selleriesalz)

Nährwerte pro Port.

kcal	321.1	kJ	1348.7	Protein g	7.0
Fett, Total g	9.5	Fettsäuren ungesättigt g	3.6	Nahrungsfaser g	4.5
Cholesterin mg	0.1	Natrium mg	1752.5	Kalium mg	759.7
Magnesium mg	104.3	Calcium mg	84.4	Phosphor mg	191.5
Eisen mg	1.7	Jod mg	5.7	Chlorid mg	60.6
Betacarotin ug	217.4	Pantothens. ug	724.8	Folat ug	40.7
Vitamin A ug	16.0	Vitamin B1 ug	167.0	Vitamin B2 ug	178.9
Vitamin B6 ug	199.8	Vitamin C mg	28.2	Vitamin D ng	135.0
Vitamin E ug	274.5	Vitamin K ng	47.5		