

## Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 26.08.2025

**Gemüsecurry mit Reispapiercrackern** Für 4 Personen

### Zutaten

#### Für das Curry

- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel oder Karotten, ca. 300 g
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL Currypulver oder (rote, gelbe oder grüne Currypaste, Asialaden)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch, 400 ml
- 2 Zucchini, klein
- 1 Paprika, rot oder gelb
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g Erbsen, frisch oder TK
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 3 EL Zitronensaft ca. frisch gepresst

#### Für die Cracker

- 5 EL Sojaöl, ca.
- etwas Chili, grob geschrotet
- 4 Reispapierblätter, zum Frittieren
- etwas Paprikapulver, edelsüß
- etwas Salz

### Zubereitung

1. **Für das Curry** Ingwer schälen, Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Süßkartoffel schälen, abbrausen, trocknen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Currypaste einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute mitdünsten (Currypulver mit etwa 1 TL Tomatenmark verrühren und dann erst rösten).
3. Süßkartoffelwürfel zugeben und ca. 2 Minuten andünsten.
4. Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und insgesamt ca. 20-25 Minuten sacht köcheln lassen.
5. Inzwischen Zucchini, Paprika und Tomaten putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Zucchini in Scheiben und Paprika in Stücke schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen.
6. Zucchini und Paprika nach etwa 8 Minuten zum Kokosfond geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 4 Minuten vor Garzeitende die Erbsen zufügen und erneut abschmecken.
7. **Für die Reispapier-Cracker** Öl und Chiliflocken verrühren. Die Reispapierblätter nacheinander von beiden Seiten mit dem Öl dünn bestreichen. Eine Pfanne hoch erhitzen, die Reispapierblätter einlegen und knusprig aufrösten. Währenddessen mit einer Küchenzange wenden.
8. Reiscracker auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Paprikapulver und Salz mischen, die Reispapier-Cracker damit fein bestreuen und evtl. in Stücke brechen.
9. Gemüsecurry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kirschtomaten untermischen und alles noch weitere 1-2 Minuten sacht köcheln lassen.
10. Gemüsecurry und Cracker anrichten. Nach Belieben zusätzlich Reis dazu reichen.

**Tipp:** Die Reiscracker lassen sich auch im Backofen zubereiten, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 5 Minuten backen.

