

REZEPT

THAI CURRY MIT FETO



Küchenmaterial

Schneidebrett, Messer, Bratpfanne/Wok, Kochtopf, Schüssel



Zutaten für 2 Personen

200 g	Feto ¹
1 TL	Rapsöl
1 EL	Sojasauce
1 TL	Gelbe Currypaste/ Currypulver
1/2 TL	5-Spice-Gewürz ²
300 g Gemüse der Saison z.B. hier Brokkoli, Karotten, Kalettes, Pas- tinaken, Zucchetti	
2 Zehen	Knoblauch
1/2	Zwiebel
1 TL	Rapsöl
Salz und Pfeffer	
2 EL	Maizena
1 TL	Rapsöl
150 ml	Kokosmilch
100 ml	Wasser
1 EL	Gelbe Currypaste/ Currypulver
1 TL	Gemüsebouillon Pulver

Zubereitung

Feto in Würfel oder Scheiben schneiden und zusammen mit Rapsöl, Sojasauce, der Cur-rypaste und dem 5-Spice-Gewürz vermischen und mindestens 20 Minuten marinieren las-sen.

Das Gemüse der Saison fein schneiden und die 1/2 Zwiebel und den Knoblauch hacken.

Rapsöl in einer Bratpfanne/Wok erhitzen und zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Wenn diese etwas bräunlich geworden sind, das restliche Gemüse dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel je nach Gemüsesorte 2-5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller auf-bewahren.

Den marinierten Feto mit Maizena vermi-schen, sodass der Feto beim Braten knuspri-ger wird. Das Rapsöl in der gleichen Brat-pfanne/Wok erhitzen und von allen Seiten anbraten. Den Feto aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf einem Teller aufbewah-ren.

Nun den Pfannensatz mit Kokosmilch und Was-ser ablöschen. Mit Currypaste und Gemü-sebouillon Pulver abschmecken.

Das Gemüse und den gebratenen Feto in die Sauce geben und kurz aufkochenlassen.

Zusammen mit Reis servieren.





Gut zu wissen:

¹ Feto wird gleich hergestellt wie Tofu, jedoch wird er zusätzlich mit Joghurtbakterien fermentiert. Dadurch erhält er einen leicht säuerlichen Geschmack und wird leichter verdaubar. Feto kann auch ersetzt werden durch Tofu, Räuchertofu, Seitan, Tempeh oder weitere Fleischersatzprodukte.

² 5-Spice-Pulver kannst du entweder als Gewürzmischung kaufen oder ganz einfach selbst herstellen. Dafür mahlst du Sternanis, Pfeffer, Zimt, Fenchelsamen und Nelken zusammen fein.

**Verknüpfung:**

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

