



Bits & Bites of natural food  
and adventurous travels

## THAILÄNDISCHES MASSAMANCURRY

Zutaten für 4 Personen, eher kleinere Portionen

- eine Handvoll Erdnüsse ungesalzen - ca. 16 Erdnusskerne
- 1/2 Teelöffel Salz
- 3 mittelgrosse Kartoffeln, geschält ca. 280 Gramm
- 2 - 3 Rüebli
- 1 Esslöffel Bio-Erdnussöl
- 2 kleine Schalotten
- 2 gehäufte Teelöffel weichen Palmzucker
- 1/2 Vogelaugenchili, entkernt
- 1 Esslöffel getrocknete Kokosflocken
- 1 Esslöffel Massaman-Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch, 400 Mililiter
- 200 Mililiter Gemüsebrühe

1. ausgelöste Erdnusskerne fein mörsern
2. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und nicht ganz weich kochen
3. Rüebli schälen halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden
4. Schalotten schälen und fein schneiden
5. Salz und gemörserte Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis es zu duften anfängt
6. aus der Pfanne nehmen
7. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen
8. Schalotten dazugeben und ca. 1-2 Minuten anbraten
9. Palmzucker, Massamancurrypaste und 1/2 Vogelaugenchili dazugeben und einige Minuten mitbraten
10. die Erdnusskern-Salzmischung und die Kokosflocken dazugeben und

- umrühren
11. Rüeblli dazugeben und unter ständigem rühren ca. 5 - 7 Minuten dünsten
  12. den gesamten Inhalt der Dose Kokosmilch dazugeben, also Kokoswasser und -creme gleichzeitig
  13. Gemüsebrühe dazugeben und alles verrühren
  14. die nicht ganz gar gekochten Kartoffeln dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit etwas eingedickt ist
  15. mit Salz abschmecken
  16. dazu passt Basmatireis

