Karotten Haad Yai
Patkearod Hadyai

Patkearod Hadyai ist ein thailändisches Gemüsegericht.Dieses Gericht kombiniert die Süße von Karotten und Mango mit der Würze von Madras Curry und Knoblauch. Die Erbsen fügen eine angenehme Textur hinzu, während die Kokosmilch eine cremige Basis bietet. Die Sojasauce bringt eine salzige Umami-Note, und der frische Koriander verleiht dem Gericht eine aromatische Frische.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Karotte(n)
200 g Erbsen
1 TL Madras Curry
3 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Sojasauce
300 ml Kokosmilch
1 Prise Salz
1 Zweig(e) Koriander
1 Mango

Vorbereitung

Die Karotten schälen und in feine Streifen von Streichholzgröße schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Mango in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Gemüse darin kurz anbraten. Anschließend die Kokosmilch dazugießen, umrühren und 15 bis 20 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser zugießen. Mit Currypulver, Knoblauch, Sojasauce und Salz würzen, leicht umrühren und warm stellen. Eine Platte mit der in Scheiben geschnittenen Mango (oder Mandarinen) ringsum garnieren und danach das warme Gemüse in der Mitte auffüllen. Mit frischen Korianderblättern garnieren.

© 2026 coquina.de