Grünes Rindfleischcurry
Gaeng Kiau Wan Nuea

Gaeng Kiau Wan Nüa (auch bekannt als Grünes Curry mit Rindfleisch) ist ein beliebtes thailändisches Gericht, das für seine scharfe und leicht süße Geschmacksrichtung bekannt ist.
Das Curry ist scharf, leicht süß und sehr aromatisch. Die grüne Currypaste verleiht dem Gericht seine charakteristische Farbe und Schärfe, während die Kokosmilch die Schärfe etwas mildert.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderfilet
½ TL Salz
1 Chilischote(n) grün
1 Chilischote(n) rot
4 Thai-Auberginen
1 Bund Basilikum (Bai horapa)
400 ml Kokosmilch
2 EL Grüne Currypaste
4 EL Fischsauce
3 EL Palmzucker


Grünes Rindfleischcurry

Vorbereitung

Das Rinderfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Dann in sehr feine Streifen von etwa 4 cm Länge schneiden und mit Salz verrühren. Die Peperoni hälften waschen, Stiel und weiße Kerne entfernen und die Schoten hälften in Streifen schneiden. Die Auberginen waschen, der Länge nach vierteln, Stielansatz entfernen, dann die Viertel in 2 cm große Würfel schneiden und in Wasser legen. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln.

Zubereitung

In einem Topf 4 EL von den dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch etwa 1 Minute kochen lassen, dann die Grüne Currypaste einrühren. Das Rindfleisch und restliche Kokosmilch dazugeben. Die Dose ¼ hoch mit Wasser füllen, ausschwenken und die restliche Flüssigkeit zum Rindfleisch geben. Alles etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen. Nun die Auberginenwürfel aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Peperonistreifen, Fischsauce, Auberginenwürfel und Zucker zum Rindfleisch geben und alles weitere 2 Minuten kochen lassen, Basilikumblätter unterrühren, dann das Gericht servieren. Variante: Anstelle der Aubergine können Sie auch Bambussprossen (ca. 300 g) verwenden. Dabei werden die Bambussprossen in feine Streifen geschnitten, damit die Garzeit unverändert bleibt.

© 2026 coquina.de