



NestTipp 22

„Süßkartoffel-Curry“

Woran denkt ihr, wenn ihr an Curry denkt? Ich denke bei einem leckeren Curry jedenfalls an Kokosmilch, viel Gemüse und einen Hauch Schärfe der Chilischote. Tatsächlich schaffen es viele Lokalitäten Currys mit Sahne zuzubereiten. Also hilft es nichts, man muss wieder selbst ran und sich informieren. Eine Hilfe bieten die auszuzeichnenden Allergene. So könnt ihr schauen, ob Eier oder Milchprodukte in dem Gericht enthalten sind.

Und wer sagt, dass er keine Kokosmilch mag: Durch das Köcheln verbinden sich die Gewürze mit der Kokosmilch und zumindest nach meinem Geschmack schmeckt nichts mehr nach Kokos, sondern einfach nur sahnig lecker.

In Südostasien wird viel Kokosmilch verwendet. Und auch hier habe ich leider eine traurige Nachricht. Kokosmilch an sich ist vegan, jedoch werden in Ländern wie Thailand bei der Ernte der Kokosnüsse oft Affen eingesetzt. Daher achte ich immer auf die Herkunft meiner Kokosmilch: Brasilien, Kolumbien, Hawaii, die Philippinen, Sri Lanka, Vietnam. Hier werden keine Affen zur Ernte missbraucht.



Quellenangaben: <https://www.peta.de/aktiv/affen-kokosnussernte-petition/>

Was für ein Tierleid bei der Kokosernte in Thailand passiert, hat PETA recherchiert. Hier mal kleine Auszüge aus dem oben genannten Link.

...

Die Tiere werden einem qualvollen Training unterzogen, über lange Zeiträume hinweg angebunden und gezwungen, an hohen Palmen hinaufzuklettern, um Kokosnüsse zu pflücken. Für den Transport werden sie in winzige Käfige gesperrt, in denen sie sich kaum umdrehen können. Entsprechend zeigen die Affen Verhaltensstörungen und Anzeichen für psychischen Stress. Für den Einsatz in der Kokosindustrie werden ihnen harte Metallbänder angelegt, die in ihren Hals einschneiden.

Wenn sie keine Kokosnüsse ernten müssen, werden die Tiere über lange Zeiträume hinweg an vermüllten, trostlosen Plätzen angebunden oder angekettet. Sie dürfen sich nicht frei bewegen, um mit Artgenossen zu interagieren oder anderen Bedürfnissen nachzugehen.



...

Aufgrund dieser qualvollen Lebensbedingungen verlieren die Tiere oftmals nach und nach den Verstand. Depressiv, traurig und kraftlos laufen sie zumeist nur noch auf und ab oder im Kreis, sofern es die schweren Ketten an ihrem Hals zulassen. Die Tiere werden in die Verzweiflung getrieben und fristen ein Leben in Gefangenschaft.

...

Wie ein Augenzeuge zudem in Erfahrung brachte, werden den jungen Tieren teils die Reißzähne ohne Betäubung gezogen. Dies soll den Dresseur:innen davor schützen, gebissen zu werden, sollten die Tiere sich zur Wehr setzen. Eine schmerzhaft und belastende Praktik für die sensiblen Tiere.

...

Zusätzlich lassen viele Affen-Trainer:innen die Tiere in zirkusähnlichen Vorstellungen auftreten, um damit zusätzlich Geld zu verdienen. In solchen Vorstellungen müssen die Tiere zahlende Besucher:innen unterhalten indem sie beispielsweise Rad fahren, Bälle werfen und weitere entwürdigende Tricks vorführen.

Ich habe bislang immer ohne großen Aufwand im Super- oder Biomarkt Kokosmilch aus Sri Lanka gefunden.

Bei dem Gemüse könnt ihr beliebig spielen und braucht es nicht vorzukochen. Die Süßkartoffeln sind natürlich Pflicht, denn es geht heute um ein Süßkartoffelcurry. Lasst euren Hunger entscheiden, wie viel ihr von welchem Gemüse variiert und verwendet. Die Red Curry Paste findet ihr im Asia-Markt. Solltet ihr andere Paste kaufen, bitte immer darauf achtgeben, dass kein Fisch in der Zutatenliste enthalten ist. Zu Curry passt immer gut Basmatireis.



Quellenangaben:

<https://www.amazon.de/Cock-Brand-Rote-Currypaste-400g/dp/B003W5OTYS>

Süßkartoffel-Curry

Das Originalrezept ist, mal wieder, von Bianka Zapatka und ihr könnt es über den Link abrufen. Ich habe es für mich angepasst.



<https://biancazapatka.com/de/suesskartoffel-kichererbsen-curry/>

Alternativ füge ich dem Curry auch gerne Belugalinsen hinzu. Diese sind roh kurz mit anzubraten. Ansonsten bleibt alles gleich. Am Ende runde ich das mit Spinat ab und lasse ihn mit im Curry garen.



Zutaten

- Öl zum Anbraten (z.B. Olivenöl)
- 1 mittlere Zwiebel fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 2 TL frischer Ingwer gerieben
- ½ TL Kurkuma optional
- 1-2 EL Currypaste oder Currypulver
- 1 große Süßkartoffel (ca.650g) geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Karotte gewürfelt
- 1 Dose passierte Tomaten (400ml) oder gehackte Tomaten mit Saft
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 175 g Brokkoli in kleine Röschen geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen (400g) abgetropft und abgespült
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- etwas Gemüsebrühe zum Würzen

Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken und den Ingwer reiben.

Als nächstes das Gemüse würfeln.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 – 2 Min. anbraten. Als nächstes die Süßkartoffeln und anderes Gemüse hinzugeben. Currypulver und/oder Currypaste hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Chiliflocken nach Geschmack würzen und weitere 3 – 5 Min. anbraten.

Kokosmilch und die passierten Tomaten mit in die Pfanne geben und gut umrühren. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis alles gar ist.

Saft der Limette auspressen und in die Pfanne geben.

Da wir jetzt im Herbst angekommen sind, bietet sich natürlich ein Curry aus Kürbis sehr gut an. Im nächsten NestTipp geht es nur um das Thema Kürbis. Lasst euch überraschen. Auch zur Grünkohlzeit werde ich euch ein leckeres Curry vorstellen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!