



KulturESSiert? Thailand

Kochworkshop am 27.03.2026



Rotes Curry mit Poulet (für 3-4 Personen)

400g Pouletbrust
500 ml Kokosmilch
1EL Rote Currypaste
1EL Palmzucker oder Rohrzucker
3EL Sojasauce
3EL Öl
1TL Gemüsebouillon
4 Kaffirlimettenblätter
1 Rote Paprika
2 Karotten
100g Bambusscheiben
8-10 Thai-Basilikumblätter



Vorbereitung

- Pouletbrust waschen und in Würfelstücke schneiden
- Karotten schälen, halbieren und in Scheiben schneiden
- Paprika waschen, halbieren, Kern entfernen und in Streifen schneiden
- Kaffirlimettenblätter waschen und halbieren
- Thai-Basilikum-Blätter waschen und mit Küchenpapier trocknen

Zubereitung

- Im Kochtopf Öl mit Currypaste auf mittlerer Hitze 5 Minuten leicht anbraten
- Danach 6EL Kokosmilch dazugeben und rühren, bis das Curry gut riecht.
Poulet dazu geben und weiter kurz anbraten
- Anschliessend mit restlicher Kokosmilch ablöschen und gut rühren
- Karotten, Bambus, Kaffirlimettenblätter hineingeben und ca. 10 Minuten kochen lassen
- Paprika dazugeben und mit Zucker, Gemüsebouillon und Sojasauce abschmecken
- Am Ende Thai Basilikum Beigeben und mit Jasminreis oder Teigwaren (Spaghetti) servieren



KulturESSiert? Thailand

Kochworkshop am 27.03.2026



Frühlingsrollen

30-40 Blätter Frühlingsrollenteig
100g Glasnudeln
2 Stangen Lauch
300g Karotten
500-600g Weisskabis (Sojasprossen,
wenn man mag
10g Judasohren-Pilze
1EL Zucker
1TL Gemüse-Bouillon
3EL Öl
5EL Sojasauce
1EL Maizena
1dl Wasser



Zubereitung

- Frühlingsrollenblätter ca. 40 Minuten auftauen lassen
- Glasnudeln und Judasohrenpilze ca. 10-15min in lauwarmen Wasser einweichen, danach Wasser abgiessen und in ca. 5cm lange Stücke schneiden
- Alles Gemüse waschen und in kleinere Stücke schneiden
- 1dl Wasser mit Maizena in kleinem Topf gut rühren und ca. 3 min kochen
- Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und 8-10min anbraten. Danach die Glasnudeln und Pilze untermischen
- Zucker, Gemüse-Bouillon und Sojasauce dazugeben und gut rühren. Danach alles zum Abkühlen beiseitestellen
- Frühlingsrollenblätter diagonal auflegen, die Füllung in die Mittel legen, rollen und abschliessend mit Maizena zukleben
- Frittieren