

Einkaufsliste und Vorbereitungen zum Online-Kochkurs Thailändisches Rotes Curry mit Geflügel, Gemüse, Reis

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Putzverluste bei den Zutaten anfallen. Die genannten Gewichte sind für die fertig geputzten Gemüse und vorbereiteten Zutaten.

Rezeptur für Currysauce ca. 1,2 Liter und ca. 2-3 Portionen fertiges Currygericht

Menge	Produkt	Vorbereitung vor dem Kursbeginn
150 g	Schalotten oder Zwiebel	fein würfeln
1 ltr.	Kokosmilch	gut durchgeschüttelt
30 g	rote Currypaste	abwiegen/weitere bereitstehen lassen zum eventuellen Nachwürzen
3 Stck.	Paprikaschoten rot	halbieren, entkernen, auswaschen
1 Stck.	Paprikaschote gelb	halbieren, entkernen, auswaschen
15 g	Palmzucker (alternativ geht auch Rohrzucker)	abwiegen
4 cl	Fischsauce	abmessen. Flasche mit Fischsauce bereitstehen lassen zum eventuellen Nachwürzen
5 g	Lemon Blätter	Mittelrippe entfernen und die Blätterteile quer über die kurze Seite Engelshaarfein schneiden
1 Stck.	Zucchini	waschen und bereitlegen
350 g	Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen	abwaschen mit Küchenkrepp abtupfen und auf dem Schneidebrett bereitlegen
100 g	Basmatireis	abwiegen
250 ml	Wasser	Abmessen, im Topf für den Reis bereitstellen
	Salz	

Equipment Liste (nötige Geräte, Werkzeuge, Kochgeschirr)

1	Kochtopf	mindestens 3-5 Liter Fassungsvermögen, wenn möglich einen schmalen hohen: wir pürieren darin die Currysauce
1	Kochtopf mit Deckel	mindestens 2 Liter Fassungsvermögen für den Reis
1	Wok oder Pfanne mit hohem Rand	für die Fertigstellung des Curry-Gerichts
	Herd	
	Backofen mit Rost	Rost soll ganz unten auf den Boden des Backofens liegen. Backofen zu Beginn auf 160°C stellen und hochheizen
1	Schneidebrett	für Geflügel
1	Schneidebrett	für die übrigen Zutaten
1	Rührlöffel	alternativ: Pfannenwender
1	Schneidemesser	wenn möglich etwas größer und schön scharf
1	Schneebesen	passend zum 3-5 Liter Topf
1	Kl. Küchenmesser	
1	Pürierstab	
1	Schöpfkelle	
	Spültuch	
	Geschirrtuch	