

REZEPT-SAMMLUNG

Thailändisches Chicken-Curry

Zutaten für 2 Portionen:

2 Hähnchenbrustfilets, in Stücke geschnitten

Für die Marinade:

2 TL Sesamöl

3 EL Sojasauce dunkel

2 Möhren, in Scheiben geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln, in 3cm Stücke geschnitten

1 Stängel Zitronengras, die unteren 5cm fein hacken

100g Zuckerschoten, diagonal geteilt

1 Paprikaschote, rot, in Streifen geschnitten

100g Mungobohnensprossen

100g Bambussprossen

1 ½ TL Currypaste, grün, gelb oder rot (nach Geschmack)

200ml Kokosmilch aus der Dose

½ Bund Koriandergrün, Blätter grob gehackt

½ Bund Thai-Basilikum, Blätter grob gehackt

½ Tasse Duftreis

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet putzen, schneiden und 30 Minuten marinieren. Duftreis waschen bis das Wasser klar ist, mit der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Flamme 20 Minuten garen, vom Herd nehmen, zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen und vorm Servieren umrühren.

Fleisch mit Marinade im Wok kräftig anbraten, Möhren, Frühlingszwiebeln, Zitronengras und Paprika hinzufügen und anbraten. Zuckerschoten und Sprossen hinzufügen und mitbraten. Das Gemüse soll noch knackig sein und ausreichend Biss aufweisen. In einer Tasse etwas Kokosmilch mit der Currypaste verrühren – Vorsicht bei der Paste, wird schnell sehr scharf! – und in den Wok geben. Kräuter hinzufügen und nochmals aufkochen lassen.

REZEPT-SAMMLUNG

Es kann sehr gerne noch mit Fischsauce, Reis- oder Pflaumenwein oder Balsamico-Essig gewürzt werden.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Brennwert p. P.: 813 kcal