

Schmeckt nach Urlaub: Rotes Thai Curry mit Hähnchen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Esslöffel rote Currypaste
 400 g Hähnchenbrustfilet
 250 ml Kokosmilch
 50 g Coconut Cream (alternativ 50 ml mehr Kokosmilch verwenden)
 2 Esslöffel Fischsauce
 1 Teelöffel Palmzucker
 2 Stangen Zitronengras
 4 Kaffirlimettenblätter
 2 Schalotten
 200 g Brokkoliröschen
 2 Paprika
 100 g Zuckererbsen
 50 g Sojasprossen

Cremig, scharf und einfach herrlich lecker. Was wäre die thailändische Küche nur ohne ihr berühmtes Curry? Dank Hähnchenbrustfilets, **Paprika**, **Brokkoli** und einer großen Schuss **Kokosmilch** ist es allein schon ein echter Sattmacher. Zusammen mit duftendem Basmati- oder Jasmin-Reis wird dein **Rotes Thai Curry** auch geschmacklich richtig rund.

- 1 -

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Kaffirlimettenblätter fein hacken. Schalotten schälen, halbieren und in in schmale Streifen schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke zerteilen. Äußere Blätter des Zitronengrases entfernen und anschließend in sehr feine Ringe schneiden.

- 2 -

In einem Wok oder einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten hinzugeben und kurz anschwitzen. Currypaste hinzufügen und ca. 1 Minute mit anrösten. Coconut Cream (oder 50 ml der Kokosmilch) hinzufügen und alles gut verrühren.

- 3 -

Kaffirlimettenblätter, Fischsauce, Zitronengras und Palmzucker hinzugeben und unter stetigem Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen. Hähnchenstreifen mit in den Wok geben und die Kokosmilch hinzugießen. Kurz aufkochen und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse, bis auf die Sojasprossen, unterrühren und weiterkochen, bis Fleisch und Gemüse gar sind (ca. 5-10 Minuten). Währenddessen gelegentlich umrühren.

- 4 -

Sojasprossen hinzufügen und das Curry auf Schälchen oder tiefe Teller verteilen. Dazu passt Basmati- oder Thai-Jasmin-Reis.