

Thai-Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Jasminreis	1 TL Currypaste, rote
1 TL Erdnussbutter	5 Maiskölbchen	1 Paprika, rote
1 Paprika, grüne	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
100 g Bambussprossen	100 g Sojasprossen	10 Zuckerschoten
2 Champignons, braune	1 Thai-Chilischote, rote	200 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 TL Thai-Fischsoße	1 EL Sojasoße	3 EL Erdnussöl
1 Ingwerknolle	0,5 Bund Thai-Basilikum	2 EL Currypulver, scharf
5 g Zitronengraspaste	1 Prise Palmzucker	Salz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin garen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Anschließend die Hähnchenbrust mit einem Esslöffel Erdnussöl, einem Esslöffel Sojasoße und dem Ingwer marinieren und für zehn Minuten darin ziehen lassen. Die beiden Paprikaschoten waschen, von den Kernen und den Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Bambussprossen und die Maiskölbchen abtropfen lassen und die Maiskölbchen längs halbieren. Die Sojasprossen und die Zuckerschoten waschen, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Erdnussöl erhitzen und das marinierte Hähnchenbrustfilet darin scharf anbraten und anschließend vom Herd nehmen. In einem Wok mit einem Esslöffel Erdnussöl die Currypaste anrösten. Die Erdnussbutter darunter rühren und schmelzen lassen. Anschließend mit der Kokosmilch ablöschen und das Gemüse dazugeben. Alles für circa 15 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Currypulver abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit das Fleisch wieder in den Wok geben und kurz mit erhitzen. Alles mit etwas Palmzucker, der Fischsoße, der Zitronengraspaste und etwas Salz abschmecken. Die Chilischote waschen und in kleine Ringe schneiden. Einige Basilikumblätter abzupfen. Das Thai Curry Chicken mit dem Jasminreis auf Tellern anrichten und mit den Chiliringen und den Basilikumblättern garnieren.

Oliver Rokitta am 29. März 2010