

Thailändisches Hähnchen-Curry

Für 2 Personen

300 g Hähnchenfilet	125 g Basmatireis	2 Süßkartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	0,5 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika	100 g Karotten	3 EL rote Currypaste
1 EL Erdnüsse, ungesalzen	400 ml Kokosmilch	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in Würfel schneiden. die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Die Karotten und die Süßkartoffeln zu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Currypaste einrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die Paprika halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die feingehackte Frühlingszwiebel, dreiviertel des Korianders und den Knoblauch zu geben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Curry auf den Reis geben. Die Erdnüsse fein hacken und zusammen mit dem restlichen Koriander über das Curry streuen und servieren.

Dirk Friedrichs am 26. Juli 2010