

Grünes Thai-Curry mit Huhn und Reis

Für 2 Personen

400 g Hühnerbrustfilet	250 g Basmatireis	150g grüne Currypaste
1 rote Paprika	120 g Zuckerschoten	200 g eingel. Bambussprossen
2 Karotten, groß	1 Lauchzwiebel	1 Zwiebel, klein
4 Stangen Zitronengras	2 Chilischoten	50 g Ingwer
50 g Galgant	3 EL Sesamöl	2 Knoblauchzehen
1L Kokosmilch	Olivenöl	2 EL Sesamöl
Bambussprossen	Gewürznelken	Chilipulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Das Huhn anschließend klein schneiden. Die Paprika und die Chilischote vom Strunk befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Lauchzwiebel und die Zuckerschoten klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls schneiden. Den Reis mit etwas Olivenöl und den Gewürznelken in einen Topf geben. Wasser in einem Topf erhitzen und etwa 400 Milliliter Wasser zu dem Reis geben. Mit Salz würzen und den Reis bei mittlerer Hitze sieben Minuten zugedeckt garen. Die Paprika mit reichlich Sesamöl, dem Knoblauch und dem Chili in einen Wok geben. 75 Gramm der Currypaste dazugeben und kurz ziehen lassen. Anschließend mit der Kokosmilch aufgießen. Die Zuckerschoten dazugeben und einköcheln lassen. Das Zitronengras öffnen und in das Curry geben. Das Huhn mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze kurz braten und vom Herd nehmen. Den Reis vom Herd nehmen und zugedeckt weitere sieben Minuten quellen lassen. Die Bambussprossen und die geschnittene Lauchzwiebel in das Curry geben. Das Huhn dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend die Karotten mit einer Reibe hineinhobeln. Mit etwas Ingwer abschmecken. Das grüne Thai-Curry auf einem Teller anrichten und den Reis dazugeben.

Jonas Erich am 09. November 2011