

Gelbes Thai-Curry mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 Orange	1 Limette	1 Brokkoli
200 g Zuckerschoten	1 Knolle Ingwer	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3 Chilischoten	300 ml Kokosmilch, ungesüßt
200 ml Sahne	150 ml Geflügelfond	1 EL Fischsoße
1 EL Zitronengras	1 TL getrockneter Koriander	1 TL Kreuzkümmel
2 TL Currypulver	Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Chilis längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Die Knolle Ingwer, das Zitronengras, etwas geriebene Orangenschale, den getrockneten Koriander, den Kreuzkümmel und das Currypulver in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste verarbeiten. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und anschließend in kleine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten vier Minuten anbraten, mit Salz würzen und herausnehmen. Den Reis in einem Topf geben und bissfest kochen. Die Paprika vom Strunk und den Kernen befreien, schälen und in längliche Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen schneiden. Anschließend die Paprika, den Brokkoli und die Zuckerschoten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, anschließend die Currypaste dazugeben und alles durchschwenken. Mit der Kokosmilch ablöschen, anschließend Sahne und den Geflügelfond dazugeben. Den Saft einer halben Limette auspressen und in die Soße geben, ebenfalls die Fischsoße hinzugeben. Anschließend das Hähnchenfleisch hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit dem Curry in einem tiefen Teller anrichten.

Adrian Kagel am 14. Mai 2012