

Thailändisches Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, à 250 g	150 g Jasminreis	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 rote Chilischote	1 Karotte
3 Frühlingszwiebeln	5 eingelegte Maiskolben	100 g Bambussprossen
20 g rote Currypaste	2 TL Sambal Olek	250 ml Kokosmilch
4 EL Sojasoße	Szechuan-Pfeffer, Chilipulver	Currypulver, Erdnussöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwas Erdnussöl im Wok erhitzen, einen Schuss Sojasoße zugeben und das Fleisch anbraten. Mit Currypulver, Chilipulver und Salz würzen. Das Fleisch anschließend aus dem Wok nehmen und im Ofen warmhalten. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze runter drehen und den Reis bei geschlossenem Deckel garziehen lassen. Erdnussöl in den Wok geben und die Currypaste darin anrösten. Die Frühlingszwiebeln, die Bambussprossen, die Paprika, die Karotten und die Maiskolben dazugeben. Das Ganze mit Kokosmilch aufgießen und circa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Sambal Olek und dem Szechuan-Pfeffer würzen und mit Chilipulver abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben. Den Reis und das Curry auf Tellern anrichten und servieren.

Heiko Hoffmann am 13. September 2012