

Grünes Hähnchen-Thai-Curry mit Zitronen-Reis

Für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb
2 Karotten	1 Lauch	1 Mango
1 Chilischote, rot	2 TL Currypaste, grün	1 Knoblauchzehe
1 TL Mangochutney	250 ml Kokosmilch	1 Stange Zitronengras
Koriander, Kroepoek	Sesamöl, Salz	

Für den Reis:

1 Tasse Reis	1 Zitrone	Salz
--------------	-----------	------

Den Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz, sowie der Hälfte der Zitrone aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Reis vom Herd nehmen und quellen lassen, bis das Wasser vollständig weg ist. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Paprika und den Lauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. In einem Wok zuerst das Hähnchenfleisch mit etwas Sesamöl anbraten, danach die Karotten, die Paprika und den Lauch hinzugeben und ab und zu wenden. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Mangochutney und der Currypaste dazugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Mango schälen und in Stücke schneiden, mit in den Wok geben und kurz erwärmen. Auf einem Teller den Zitronenreis mit dem Thai Curry anrichten und servieren.

Nadine Michels am 10. Juni 2014