

Gelbes Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchencurry:

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Jasmin-Reis	1 Möhre
1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel	1 Lauchzwiebel
1 Limette	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
40 g Ingwer	400 ml Kokosmilch	2 EL Thailändische Curry-Paste, gelb
1 Bund Koriander	20 g Curry-Pulver	10 g Paprikapulver
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für das Hähnchencurry zunächst das Hähnchenbrustfilet in etwa zwei bis drei Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Anschließend die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl im Wok erhitzen und das Currypulver mit dem Paprikapulver darin anrösten. Das Fleisch, die Paprikawürfel und die Möhrenscheiben portionsweise im Wok anbraten und danach jeweils wieder aus dem Wok entnehmen und beiseite Stellen. In einem Topf 175 Milliliter Wasser erhitzen und den Reis darin 20 Minuten lang bei kleiner Hitze garen, bis das Wasser verdampft ist. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Dann die Chilischote werden längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Alles zusammen mit den Wok geben und darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und einkochen lassen. Das Fleisch, die Paprika und die Möhren wieder in den Wok geben und in der Kokosmilch gar ziehen lassen. Die Limette halbieren und das Curry mit etwas Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen und kleinhacken und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Anschließend das Curry mit dem Reis auf einem Teller anrichten und mit Koriander und Lauchzwiebeln garnieren.

Lars Putensen am 12. Januar 2015