

Gemüse-Curry mit Hühnchen-Brust und Mie-Nudeln

Für zwei Personen

Für die Nudeln und das Fleisch:

250 g Hühnchenbrustfilet 250 g Eier-Mie-Nudeln 1 l Gemüsefond

Für das Curry:

1 Stange Lauch	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 Möhre	1 Chinakohl	$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	100 ml Sahne
400 ml Kokosmilch	1 Bund glatte Petersilie	1 TL Honig
Sesamöl	Sojasauce	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Curry-Paste:

1 Zehe Knoblauch	1 Limette	1 Orange
1 EL Olivenöl	2 EL Sesamöl	5 EL Tomatenmark
1 TL Kurkuma	2 EL Currypulver	1 EL Paprikapulver
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL brauner Zucker	Chili, Salz

Die Limette und die Orange halbieren. Jeweils eine Hälfte kann anders verwendet werden. Die Schale der halben Limette abreiben. Die halbe Limette und die halbe Orange auspressen. Den Knoblauch abziehen.

In einem Mörser die Limettenzesten, das Kurkuma, das Currypulver, das Paprikapulver, die schwarzen Pfefferkörner, den braunen Zucker und etwas Salz fein mörsern. Das Sesamöl, das Olivenöl, das Tomatenmark, den Limetten- und den Orangensaft, den Knoblauch und ein wenig Chili hinzufügen und alles nochmal fein mörsern.

Für die Nudeln den Gemüsefond zum Kochen bringen.

Die Zwiebel abziehen. Den Lauch vierteln, drei Viertel können anderweitig verwendet werden. Ein Viertel Lauch putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und von den Enden befreien. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Möhre schälen und von den Enden befreien. Vom Chinakohl zwei Blätter abtrennen und waschen. Der restliche Chinakohl kann anderweitig verwendet werden. Den Kürbis entkernen. Alles Gemüse bis auf die Möhre und den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhre und den Kürbis mit dem Gemüsehobel fein hobeln. Das Gemüse in etwas Sesamöl im Wok scharf anbraten. Den Honig dazugeben und gleich mit der Kokosmilch ablöschen. Das Gemüse mit der Currypaste, der Sojasauce und Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist. Gegebenenfalls etwas Sahne zum Curry geben. Mit der Sojasauce abschmecken.

Die Eier-Mie-Nudeln in der nicht mehr kochenden Brühe vier Minuten gar ziehen.

Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in kleinere Streifen schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnchenbrust in etwas Sesamöl eine Minute pro Seite anbraten. Kurz vor dem Anrichten die Petersilie fein hacken und unter das Curry heben. Die Hühnchenbrust mit der Sojasauce beträufeln.

Die Eier-Mie-Nudeln auf Tellern anrichten, das Curry und die Hühnchenbruststreifen darauf geben und servieren.

Sebastian Heeß am 09. April 2015