

Rotes Thai-Curry mit Hühnchen und Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

400 g Hähnchenbrustfilet	150 g kleine Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g schmale Zucchini	5 Röschen Brokkoli	1 Möhre
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	1 kleine rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
400 ml ungesüßte Kokosmilch	1-2 EL rote Thai-Currypaste	1/2-1 TL Fischsauce
$\frac{1}{2}$ Bund Thai Basilikum	20 g Ingwer	2 EL Sojasauce
1 Bund Koriander	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Reis:

300 g Basmatireis	1 Stange Zitronengras	Salz
-------------------	-----------------------	------

Die Pilze sauber bürsten, die Zucchini von den Enden befreien, die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Paprikahälfte putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien und mit den Zucchini klein schneiden. Die Chili halbieren, entkernen und ebenfalls von Scheidewänden befreien und in Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Chili und das Koriandergrün beiseite stellen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Und Beides mit der Sojasauce in einer Schüssel vermengen und das Fleisch damit marinieren.

Vier Esslöffel von der dicken Creme der Kokosmilch abnehmen und im Wok kurz aufkochen. Die rote Currypaste dazugeben und circa drei Minuten mit anbraten, bis es duftet und Öl an der Oberfläche austritt. Noch drei Esslöffel Kokoscreme untermischen und das Fleisch darin circa zwei Minuten anbraten.

Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Salzwasser sowie der Zitronengrasstange bissfest garen.

Die übrige Kokoscreme, die Kokosmilch und einen halben Teelöffel Salz dazugeben und circa drei Minuten köcheln. Das Gemüse und die weißen Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren vier bis fünf Minuten köcheln, bis das Fleisch zart und das Gemüse bissfest ist. Abschließend mit Fischsauce und Zucker würzen, mit den grünen Frühlingszwiebeln, dem Koriander und Chili servieren.

Den Basmatireis zusammen mit dem Hähnchen-Thai-Curry auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Scheil am 13. April 2015