

Thai-Hähnchen-Curry mit Vollkorn-Reis

Für zwei Personen

Für den Vollkornreis:

200 g Himalaya Basmati-Vollkornreis 50 g Sesamkörner 1 unbehandelte Limette
2 EL Erdnussöl Salz

Für das Thai Curry:

300 g Hähnchenbrustfilet 30 g Sonnenblumenkerne 250 g Brokkoli
1 gelber Paprika 1 roter Paprika 2 Zucchini
2 mittelgroße Möhren 1 unbehandelte Zitrone 1 Bund Lauchzwiebeln
2 Zehen Knoblauch 1 Knolle Ingwer 2 rote Chilischoten
2 Zweige Thymian 2 EL Erdnussmus 1 TL rote Thai-Currypaste
30 g natives Kokosfett 200 ml Kokosmilch Currypulver
Cayennepfeffer gemahlener Koriander Salz
Pfeffer

Für den Vollkornreis einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Vollkornreis in das kochende Wasser geben und circa 25 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest ist. Limette vierteln, leicht andrücken und ebenfalls in das Kochwasser geben.

Hähnchen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Ringe schneiden.

Thymian zupfen und fein hacken. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Brokkoli putzen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen, von den Enden befreien und in kleine Stifte schneiden. Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden.

Kokosfett in einer Wok-Pfanne erhitzen, Currypaste hineingeben und in der Pfanne verteilen. Hähnchen mit Ingwer, Zwiebeln und Chili kurz scharf anbraten. Nach fünf Minuten Gemüse dazugeben und mit dünsten. Anschließend die Hitze reduzieren und das Gericht mit Salz, Curry, Koriander, Thymian und Cayennepfeffer würzen.

Nach weiteren fünf Minuten mit Kokosmilch ablöschen. Anschließend Erdnussmus dazugeben, verrühren und zehn Minuten einköcheln lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Thai Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne ohne Fett Sonnenblumenkerne anrösten.

Für den Reis Sesam ebenfalls ohne Fett anrösten, den gekochten Reis unterheben und mit dem Erdnussöl garnieren.

Das Thai-Curry mit dem Vollkornreis auf Tellern anrichten, mit den Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

Markus Wilhelms am 02. November 2015