

Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hähnchenbrustfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
1 reife Mango	2 rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle, ca. 2 cm	2 EL rote Chilipaste	2 EL rote Thai-Paste
10 ml heller Balsamicoessig	10 ml dunkler Balsamicoessig	200 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Basmati:

200 g Basmati-Reis	2 Stiele Koriander	Salz
--------------------	--------------------	------

Für das Curry:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Thai und Chilipaste einrühren, kurz anbraten. Hähnchen und Zuckerschoten zugeben, mit Fond und Kokosmilch aufgießen. Heller und dunkler Balsamico zugeben. Curry ca. 8 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die Mangowürfel zugeben und unterrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Basmati:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und mit dem Reis vermengen.

Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 01. Februar 2018