

Thai-Curry mit Basmati, mariniertem Hähnchen und Gemüse

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 Paprika	1 Brokkoli
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
Sesamöl		

Für das marinierte Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet	2 EL gelbe Currypaste	1 EL rote Currypaste
1-2 EL Fischsauce	1 TL Maisstärke	

Für die Sauce:

15 g Cashewnusskerne	15 g Erdnüsse	1 Limette
400 ml Kokosmilch	2 EL gelbe Currypaste	2 EL Fischsauce

Für den Reis:

200 g Basmati	Salz
---------------	------

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für das Gemüse:

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Ingwer in Öl in einer Wok-Pfanne anschwitzen. Karotte schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch klein schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen zerkleinern. Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und klein schneiden. Gemüse je nach Länge der Garzeiten unterschiedlich lange im Wok anbraten.

Für das marinierte Hähnchen:

Hähnchenbrust klein schneiden. Aus Currypaste, Fischsauce und Maisstärke eine Marinade herstellen und das Geschnitzelte darin mindestens 20 Minuten marinieren. Anschließend im Gemüsesewok mit anbraten.

Für die Sauce:

Currypaste in einer Pfanne kurz anbraten und mit Kokosmilch ablöschen.

Aufkochen und etwas einköcheln lassen. Fischsauce, Nüsse, Gemüse und Hähnchen dazugeben und nur heiß werden lassen. Limette halbieren und Sauce mit Limettensaft abschmecken.

Für den Reis:

Reis in Salzwasser gar kochen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trocken wedeln und klein schneiden und über das Curry geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Freitag am 08. November 2021