

Gelbes Hähnchen-Curry mit Spitzkohl

Für 2 Personen

100 g Basmatireis	Salz	1 Stängel Zitronengras
30 g Ingwer	1 EL Pflanzenöl	1 EL gelbe Currypaste
2 Limettenblätter	150 ml Kokosmilch	100 ml Hühnerbrühe
1/2 Karotte	1 rote Zwiebel	3 Thai-Auberginen
je 1/2 rote und gelbe Paprika	1/2 Spitzkohl (ca.400 g)	300 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Butterschmalz	50 g Sojasprossen	10 Blätter Basilikum
frischer Koriander		

Den Reis in Salzwasser kochen. Wenn vorhanden, kann der Reis natürlich auch in einem Reiskocher gekocht werden. Für die Soße vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Ingwer schälen und grob schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Currypaste, Limettenblätter, Ingwer und dem Zitronengras zugeben und anschwitzen. Mit Kokosmilch und Hühnerbrühe aufgießen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und abschmecken. Karotte und Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Thai-Auberginen waschen und vierteln. Paprika in feine Streifen schneiden. Vom Kohl den Strunk entfernen und Kohl in Streifen oder Rauten schneiden. Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden und in einem Wok mit 1 EL Schmalz von allen Seiten anbraten. Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse und die Sojasprossen im Wok mit 1-2 EL Schmalz anbraten, die Kokos-Soße zugeben und kurz aufkochen. Das Gemüse sollte noch knackig sein. Fleisch wieder zugeben und erwärmen. Basilikum unter das Curry mischen und abschmecken. Den Reis und das Curry auf einen Teller geben und mit Koriander garnieren

Karlheinz Hauser Montag, 3. November