

Hähnchen-Brust mit ChiliGemüse und Kokos-Milch

Für 2 Personen

1/2 kleine Lauchstange	50 g Zuckerschoten	1 rote Paprika
1 Karotte	1 Kartoffel	2 Stangen Zitronengras
2 rote Chilischoten	20 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen
2-3 EL mildes Currypulver	1 EL Olivenöl	Salz
60 g Maccadamianüsse	300 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Erdnussöl
Salz	100 ml Kokosmilch	1 TL Garnelenpaste
3 Stiele frischer Koriander		

Lauch putzen, waschen und in 2 cm lange Rauten schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls in Rauten schneiden. Von der Paprikaschote mit einem Sparschäler die Haut abschälen, dann Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm lange Rauten schneiden. Karotte schälen, in dünne Längsscheiben hobeln und anschließend in 2 cm große Rauten schneiden. Die Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann das Zitronengras halbieren und anklopfen, sodass sich die ätherischen Öle lösen. Chilischoten waschen, halbieren und die Kerne austreichen. Dann das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Alles mit dem Curry in einen Mörser geben, das Olivenöl hinzufügen und zu einer Paste verrühren, mit Salz abschmecken. Die Macadamianüsse halbieren. Das Fleisch in Streifen schneiden. 1 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen, die Nushälften zugeben und goldbraun anschwitzen. Dann die Hähnchenstreifen zugeben, mit Salz würzen und von allen Seiten anbraten. Dann wieder aus dem Wok nehmen. Im Wok mit 1 EL Erdnussöl Zitronengras und die Chilipaste erhitzen, Kokosmilch zugeben, aufkochen und die Garnelenpaste unterrühren. Kartoffelwürfel zugeben und ca. 8 Minuten langsam kochen lassen. Dann Karotten, Paprika und Zuckerschoten zugeben, ca. 3 Minuten garen. Zuletzt den Lauch zugeben und abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Hähnchenstreifen und Nüsse wieder zugeben, alles kurz durch schwenken, Koriander untermischen und anrichten. Dazu passt sehr gut Basmatireis.

Jörg Sackmann Dienstag, 20. September 2011