

Gelbes Curry mit Mais-Poularde und Kürbis

Für 2 Personen

5 EL Pflanzenöl	3 EL gelbe Currypaste	100 ml Geflügelbrühe
300 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Stange Zitronengras	Salz, Zucker
50 g Cashewkerne	4 Schalotten	1 Möhre
80 g Zuckerschoten	200 g Hokkaido Kürbis	1/2 Bund Koriander
300 g Maispouardenbrustfilet	1 TL Wasabi-Paste	

2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Mit Kokosmilch auffüllen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Das Zitronengras andrücken und zugeben, alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Schalotten und Möhre schälen, Schalotte grob würfeln, Möhre zunächst in dünne Streifen, dann in Rauten schneiden. Zuckerschoten waschen und ebenfalls in Rauten schneiden. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in schöne Scheiben schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob zupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Öl anschwitzen, Möhren zugeben und leicht dünsten, Zuckerschoten und Kürbis zugeben und kurz schwenken.

Die Pouardenbrust in einer Pfanne mit 1 EL Öl kurz und scharf anbraten. Das Fleisch mit den Cashewkernen in die heiße Sauce geben, ebenfalls die komplette Gemüsepfanne zugeben und kurz ziehen lassen. Wasabipaste untermischen, Koriander zugeben, abschmecken und servieren. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 13. Oktober 2015