

Grünes Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für vier Personen

Für das Curry:

3 doppelte Hähnchenbrustfilets	200 g Zuckerschoten	1 grüne Paprika
200 g Thai-Spargel	100 g Chinakohlblätter	100 g Shiitake-Pilze
4 Mini-Zucchini	2 kleine Pak Choi	2 Zitronengrasstängel
3 Knoblauchzehe	2 Zwiebeln	2 cm Ingwerknolle
1 kleine grüne Chilischote	2 Kaffirlimetten-Blätter	2 TL grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Bärlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Limette
1 EL heller Sesam	4 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Basmati:

300 g Natur-Basmatireis	900 ml Gemüsefond	Salz
-------------------------	-------------------	------

Für das Curry:

Fleisch waschen, trocken tupfen. In einem Wok Kokosmilch und Fond aufkochen und die Currypaste einrühren. Ingwer in Scheiben schneiden. Zitronengras klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und ebenso klein schneiden. Ingwer, Zitronengras, Limetten-Blätter, Chilischote, Zwiebel und Knoblauch in den Sud geben. Das Fleisch ebenso zugeben und bei ca. 70 Grad ca. 7 Minuten garziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, die Enden entfernen und klein schneiden. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, Zucchini, klein geschnittenen Pak-Choi und die grüne Paprika zugeben und langsam anbraten. Pilze, Spargel und Zuckerschoten erst nach ca. 3 Minuten zugeben und weitere ca. 2 Minuten anbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Gemüse vom Herd ziehen und kurz beiseitestellen. Aus dem Sud die Limettenblätter, die Chilischote, den Ingwer sowie das Zitronengras abschöpfen. Das Fleisch ebenso aus dem Sud herausnehmen und kurz vor dem Anrichten des Currys in schräge Tranchen schneiden. Bärlauch, Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen bzw. Bärlauch klein zupfen. Kräuter und Chinakohlblätter in den Sud geben und mit einem Pürierstab alles aufmixen, so dass eine grüne Sauce entsteht. Das zuvor gebratene Gemüse und das Hähnchenfleisch untermengen und das Curry mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Garnieren den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun braten.

Für den Basmati:

Basmatireis im Gemüsefond ca. 12 Minuten bei leichter Flamme garziehen lassen und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Johanns grünes Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit Sesam garnieren und servieren.

Johann Lafer am 06. April 2018