

Grünes Kokoscurry, Hühnchen, Gurkensalat

Für 4 Portionen

Hühnchen:

4 Hühchen-Keulen	4 Hühnchen-Brüste	Salz
5 EL Sojasauce	3 EL brauner Zucker	1 EL Reisweinessig

Gurkensalat:

1 Gurke	2 EL geröst. Sesamöl	4 EL Rapsöl
2 EL Reisweinessig	1 EL Sojasauce	2 TL Fischsauce
1 Limette, Saft, Abrieb	1 EL brauner Zucker	Salz
3 EL schwarzer Sesam	3 EL weißer Sesam	

Grünes Curry:

2 EL Sesamöl	4 EL Rapsöl	50 g grüne Currypaste
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Stangen Zitronengras
25 g frischer Kurkuma	25 g frischer Ingwer	1 EL Ras EL Hanout
1 Chili rot, gewaschen	500 ml Kokosmilch	2 Limette, ausgepresst
3 EL Fischsauce	3 EL Sojasauce	1/2 Bund Korianderstiele

Gemüse:

1 Stück Brokkoli	6 Stück Karotten	2 Stück grüne Paprika
2 Stück rote Zwiebeln	1/2 Bund Korianderblätter	

Hühnchen:

Sojasauce, braunen Zucker und Reisweinessig zu einer Glasur verrühren.

Keulen salzen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel von jeder Seite 8-10 Minuten hellbraun grillen, dabei regelmäßig wenden.

Keulen von der direkten Hitze nehmen, mit der Glasur bestreichen und 10 Minuten indirekt weitergaren, zwischendurch erneut glasieren.

Hühnerbrüste salzen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 8 Minuten goldbraun und knusprig grillen. Wenden, glasieren und 4 Minuten weitergaren.

Nochmals glasieren und 3 Minuten bei indirekter Hitze ruhen lassen.

Keulen auslösen, halbieren, nochmals glasieren und kurz scharf angrillen.

Brüste ebenfalls glasieren, kurz auf der Hautseite angrillen, schräg halbieren.

Gurkensalat:

Gurke in feine Scheiben hobeln. Mit Sesamöl, Rapsöl, Reisweinessig, Sojasauce, Fischsauce, braunem Zucker, Limettensaft und -abrieb vermengen. Mit Salz abschmecken und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren gerösteten Sesam unterheben.

Curry:

Zwiebel und Knoblauch in Sesam- und Rapsöl glasig anschwitzen.

Currypaste, Zitronengras, Kurkuma, Ingwer, Ras el Hanout und Chili zufügen und bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten mitrösten. Mit Kokosmilch aufgießen. Fischsauce, Sojasauce, Limettensaft und -abrieb hinzufügen, einmal aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Von der Hitze nehmen, Korianderstiele zugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Spitzsieb passieren, nochmals aufkochen und abschmecken.

Gemüse:

Brokkoli in kleine Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blan-

chieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Stiele schälen, halbieren und in 0,5 cm breite Stücke schneiden.

Brokkoli-Stiele mit Karotten, grüner Paprika und Zwiebeln in etwas Öl bei hoher Hitze 3-4 Minuten anbraten. Röschen und Curry zugeben, einmal aufkochen und servieren.

Anrichten:

In einer Schale je ein Stück Keule und Brust anrichten. Gemüse drumherum verteilen und reichlich Curry angießen. Mit Korianderblättern vollenden.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 31. Oktober 2025