Massaman-Curry

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Schenkelfleisch (Oberschenkelsteaks) vom Schweizer Poulet, ausgelöst
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
20 g	frischer Ingwer
500 g	festkochende Kartoffeln
2 EL	HOLL-Rapsöl oder Kokosöl
3 EL	Massaman-Currypaste oder milde rote Currypaste
3 dl	Kokosmilch
2.5 dl	Hühnerbouillon
200 g	Parfüm- oder Basmatireis
3.5 dl	Wasser
	Salz
0.5 Bund	Thaibasilikum
50 g	Erdnüsschen, geröstet und gesalzen
1	Limette
2 EL	Fisch- oder Sojasauce

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

737	kcal
40 g	Eiweiss
76 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Zubereitung

1. Das Fleisch in grosse Stücke schneiden.

2. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

3 In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch und Ingwer andünsten. Kokosmilch und Bouillon dazugiessen, Currypaste dazugeben und aufkochen. Kartoffeln und Poulet beifügen und das Curry zugedeckt auf kleiner Stufe 30 Minuten kochen lassen.

4 Reis unter fliessendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer Pfanne Reis, Wasser und etwas Salz aufkochen und offen 5 Minuten kochen lassen. Dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.

5 Basilikum abzupfen. Erdnüsschen grob hacken.

6 Curry mit Fisch- oder Sojasauce sowie Limettensaft abschmecken. Basilikum beifügen. Das Curry mit Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten, Erdnüsschen darüberstreuen und servieren.