



# 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.



**Meine Wahl.**

- 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.