Rotes Thai-Curry mit Poulet

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Mittel

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Brust vom Schweizer Poulet
1	Aubergine
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	rote Currypaste
4 dl	Kokosmilch
1 Packung	Mini-Zucchetti
150 g	kleine Cherry-Tomaten
1 EL	Palmzucker, ersatzweise brauner Zucker
4	Limettenblätter
1 EL	Fischsauce
1 Bund	süsses Thai-Basilikum

Nährwerte

1 Portion (ohne Jasminreis) enthält ca.:

430	kcal
42 g	Eiweiss
12 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Pouletfleisch: viele Proteine und B-Vitamine – wenig Fett

Pouletfleisch enthält viele wertvolle Nährstoffe und ist leicht verdaulich.

Zubereitung

1. Die Aubergine und das Poulet grob würfeln. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, Currypaste zugeben und etwas anschwitzen, 5 EL Kokosmilch zugeben und glattrühren. Pouletstücke und Auberginen zugeben und gut verrühren. Bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen. Restliche Kokosmilch zugeben und abgedeckt ca. 25 Minuten lang leicht köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit Mini-Zucchetti putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten von den Stielen zupfen und waschen. Beides mit dem Palmzucker und den Limettenblättern in das Curry geben, mit Fischsauce vorsichtig würzen und nochmals 4–5 Minuten köcheln lassen.

3 Thai-Basilikum von den Stielen zupfen, über das Curry geben und sofort servieren.

Dazu passt Jasminreis.