

# Rotes Thai-Curry mit Poulet



Meine Wahl.

:1 Gesamtzeit: 45 min

: Cook Aktivzeit: 45 min

11 Mittel



## Zutaten

für 4 Personen

**600 g** Brust vom Schweizer Poulet

**1** Aubergine

**1 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

**1 EL** rote Currysauce

**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, Currysauce 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).



**Meine Wahl.**

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

Dazu passt Jasminreis.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).

