

Rotes Thai-Curry mit Poulet



Der feine Unterschied.

 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-Zucchini
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-Zucchini 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.



Der feine Unterschied.

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