

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-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

- Die Aubergine und das Poulet grob würfeln. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, Currypaste zugeben und etwas anschwitzen, 5 EL Kokosmilch zugeben und glatrühren. 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.
- 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.

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