

Grünes Thai-Curry mit Pouletgeschnetzeltem



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 35 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Curry

- 600 g** Brust vom Schweizer Poulet
- 2 EL** Öl
- 200 g** Rüebli, geschält, in Streifen geschnitten
- 2** Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1** Zitronengrasstengel, fein geschnitten
- 3** Kaffirlimettenblätter
- 1** kleine rote Chilischote, halbiert, entkernt, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL** grüne Currypaste
- 500 ml** Kokosmilch
- 2** Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Basmatireis

- 1 l** Wasser
- 1 EL** Salz
- 320 g** Basmatireis

Zubereitung

1 Pouletbrust in 2 cm grosse Würfel schneiden.

2 Grössere Mengen Pouletgeschnetzeltes immer portionenweise anbraten. Bratpfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen, bis das Öl flüssig wie Wasser wird. Dann einen Teil des Fleisches hinzugeben und verteilen. Erst nach 90 Sekunden umrühren und dann nochmals 90 Sekunden weiterbraten, bis das Fleisch schön goldbraun ist.

3

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 780** kcal
- 48 g** Eiweiss
- 66 g** Kohlenhydrate
- 34 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Wer es weniger scharf mag, lässt einfach die Chilischote weg.

Fleisch beiseite stellen und weitere Portionen anbraten. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 Herd auf mittlere Stufe zurückstellen. Rübli, Knoblauch, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und die Chilischote unter gelegentlichem Rühren dünsten. Nach 2 Minuten Currypaste hinzugeben und kurz mitdünsten.
- 5 Mit der Kokosmilch ablöschen, Poulet und Frühlingszwiebeln hinzugeben und 20–25 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
- 6 Basmatireis mit kaltem Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Pfanne vom Herd nehmen und Reis 20–25 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- 7 Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat, zusammen mit dem Pouletcurry anrichten und servieren.