Grünes Thai-Curry mit Pouletgeschnetzeltem

Meine Wahl.

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

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.

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

4 Herd auf mittlere Stufe zurückstellen. Rüebli, 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.