

Rezept vom 27. November 2019 – Peter Iten

## Thai Curry

Zutaten (für 4 Personen):

600g Pouletbrüstchen  
2 mittlere Zuccetti  
3 mittlere Broccoli  
2 Rüebli  
1 rote Peperoni  
1 Chilischote  
3 Frühlingszwiebeln  
2 Zitronengrasstengel  
2 EL Kokosfett  
3–4 EL Gelbe Curry Paste  
5dl Kokosmilch  
1–2 EL Fischsauce  
3 EL Sojasauce  
Pouletgewürz  
Koreanderblätter, 1 Bund Thaibasilika (Horapa)



250g Jasminreis

### Vorbereitung

1. Rüebli, Zuccetti in kleine Streifchen schneiden
2. 2 Broccoli zerkleinern (kleine Blümchen)
3. Peperoni in Stücke ca 1cm zerkleinern
4. Frühlingszwiebeln feinhacken
5. Chili halbieren, entkernen und zerkleinern
6. Zitronengrasstengel längs halbieren
7. Pouletbrüstchen in 1–2cm Stücke schneiden (Mundgerecht) – in Soya und etwas Pflanzenöl einlegen, würzen
8. Reis waschen (bis das Wasser klar ist) und in den Reiskocher geben

### Zubereitung

9. 1 Broccoli zerkleinern (Blümchen) und in einen Kochtopf geben, ca 1cm Wasser dazugeben, würzen und aufheizen – wenn das Wasser kocht, 5 min köcheln lassen, dann auf die Seite stellen



10. Kokosfett im Wok erhitzen, die Pouletstücke würzen und kurz – jedoch scharf – anbraten, auf die Seite stellen
11. Frühlingszwiebeln kurz mit Kokosfett im Wok glasig dünsten, Broccoli, Zuccetti, Rüeblli und Peperoni, Chili dazugeben und kurz anbraten
12. Kokosmilch, Currypaste und Zitronengrasstengel dazugeben, aufkochen und ca 5 Min köcheln lassen
13. Pouletfleisch dazugeben und ca 2 Min köcheln lassen
14. Mit Fischsauce abschmecken und evtl. noch 1 EL Currypaste zugeben, falls das Gericht zu wenig scharf ist

Reiskocher: Wasser dazu fügen (ca 2 Fingerbreit über dem Reis) und starten

Reis, Curry und Broccoli anrichten, mit Basilikumblättern garnieren.

Variante Curry mit Gemüse: Für die Gemüsevariante können weitere Gemüse wie Mini-Mais, grüne Bohnen, Kefen, Kartoffeln und Aubergine verwendet werden.

Menge ca 800–1000g Gemüse