

Rezept vom 27. November 2019 - Peter Iten

Thai Curry

Zutaten (für 4 Personen):

600g Pouletbrüstchen

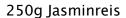
- 2 mittlere Zuccetti
- 3 mittlere Broccoli
- 2 Rüebli
- 1 rote Peperoni
- 1 Chilischote
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Zitronengrasstengel
- 2 EL Kokosfett
- 3-4 EL Gelbe Curry Paste

5dl Kokosmilch

- 1-2 EL Fischsauce
- 3 EL Soyasauce

Pouletgewürz

Koreanderblätter, 1 Bund Thaibasilika (Horapa)



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, Rüebli 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