

Hähnchen-Thai Curry mit Basmatireis

Für 4 Personen/ Zubereitung 30 - 35 Minuten

Zutaten:

250 g Basmatireis
1 TL Gemüsebrühe (gekörnte Brühe)
Salz
200 g Zuckerschoten
1 Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
1 kleines Stück Ingwer
400 g Hähnchenbrustfilet
Öl zum Anbraten
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 ½ TL rote Thai Currypaste
2 TL Currypulver
3 Frühlingszwiebeln
3 EL Schnittlauchröllchen



(C) Claudia Timmann für ZS Verlag

1. Den Reis in einem Topf nach Packungsanweisung bissfest garen, dabei die Brühe und Salz dazugeben.
2. Inzwischen die Zuckerschoten waschen. Die Zucchini putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Stifte schneiden.
3. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse und das Hähnchenfleisch darin scharf anbraten. Mit der Kokosmilch und 50 ml Wasser ablöschen, kurz aufkochen und mit der Currypaste sowie mit Currypulver würzen.
4. Gemüse und Hähnchenfleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten garen. Dabei die Sauce so lange einköcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Thai Curry zum Servieren mit Frühlingszwiebeln und Schnittlauch bestreuen und den Basmatireis dazu reichen.



Mehr Rezepte in
Franziska Ludwig: Franzelli kocht sich leicht