

Rotes Thai-Curry mit Hähnchen und Zuckerschoten



Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Bambussprossen
- 2 – 3 EL rote Currypaste
- 2 Dosen Kokosmilch á 400 ml
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL helle Sojasoße
- Palmzucker
- Koriander, Thai-Basilikum und Chilischoten nach Belieben
- 500 g Jasminreis (oder Basmatireis)

Anleitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln in dünne Streifen, die Möhren in Scheiben schneiden.
3. Sesamöl in einem Wok erhitzen und die rote Currypaste darin kurz sautieren. Nun die Kokosmilch langsam einrühren. Die Hähnchenstücke dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nun die Paprikastreifen, die Frühlingszwiebeln, die Möhrenscheiben und die Zuckerschoten hinzugeben und erneut 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Am Ende der Garzeit die Bambussprossen zufügen.
4. Das Thai-Curry nun mit der hellen Sojasoße und dem klein geriebenen Palmzucker abschmecken. Nach Belieben mit frisch gehacktem Koriander,

Thaibasilikum oder frischen Cilischoten würzen.
5. Das Curry mit dem Reis servieren.