

Thai-Curry mit Hähnchen



Für 4 Personen

Kochzeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: gemischte Gemüsereste, Kokosmilch,

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 4-5 EL Fischsauce
- ca. 800 g gemischte Gemüsereste (z. B. Paprikaschoten, Zucchini, Möhren, Zuckerschoten, Brokkoli)
- 250 g Jasmin- oder Basmatireis
- 1 Dose Kokosmilch (nicht schütteln!)
- 1-2 EL gelbe Currypaste
- 1 EL Palmzucker
- 10 Kaffirlimettenblätter
- 1 große rote oder gelbe Chilischote (nach Belieben)
- 1 Bund Koriandergrün
- 1-2 Limetten
- 2 EL geröstete Cashewkerne

Arbeitsschritte

1. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. In einer

- Schüssel mit 2 EL Fischsauce mischen und beiseitestellen.
2. Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in Streifen oder Scheiben schneiden.
 3. Den Reis in einem feinen Sieb mit lauwarmem Wasser überbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Den Reis mit 1/2 l Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Herd abschalten und den Reis in weiteren 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
 4. Inzwischen die Kokosmilchdose öffnen und 3 EL Kokossahne (die dicke Creme, die sich in der ungeschüttelten Dose oben absetzt) in den Wok oder eine Schmorpfanne geben. Die Kokossahne aufkochen lassen und die Currypaste einrühren. Das Ganze 2 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Umrühren anrösten.
 5. Die übrige Kokosmilch angießen und den Palmzucker hinzufügen. Die Limettenblätter waschen, die Blattränder mehrfach einreißen und die Blätter dazugeben. Wenn die Sauce wieder kocht das Gemüse und die Hähnchenstreifen hinzufügen und 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
 6. Falls verwendet, die Chilischote längs aufschneiden, die Samen entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die groben Stiele entfernen, den Rest hacken.
 7. Eine Limette aufschneiden und den Saft auspressen. Das Curry mit der übrigen Fischsauce und 1-2 EL Limettensaft abschmecken und die Chilistreifen unterrühren.
 8. Den Reis auf Tellern anrichten und das Curry darauf geben. Die Cashewkernen hacken oder im Mörser grob zerstoßen und mit dem Koriandergrün aufstreuen. Die zweite Limette in Spalten schneiden und zum Beträufeln dazu servieren. Guten Appetit!