

## Rezept

# Grünes Hähnchen-Gemüse-Curry

Ein Rezept von Grünes Hähnchen-Gemüse-Curry, am 08.06.2023

## Zutaten

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>4</b> Frühlingszwiebeln          | <b>200 g</b> grüner Spargel                    |
| <b>200 g</b> kleine Champignons     | <b>125 g</b> Zuckerschoten                     |
| <b>125 g</b> Brokkoli               | <b>500 g</b> Hähnchenbrustfilet                |
| <b>1 Bund</b> Koriandergrün         | <b>1 EL</b> Öl                                 |
| <b>1-2 EL</b> grüne Thai-Currypaste | <b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 ml, geschüttelt) |
| Salz                                | <b>1 TL</b> Fischsauce                         |
| <b>1 TL</b> Palmzucker              | <b>50 g</b> geröstete, gesalzene Cashewkerne   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße in breite Ringe, das Grüne in Röllchen schneiden. Spargelstangen waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Dann den Spargel schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, die dickeren Endstücke ggf. längs halbieren. Die zarten oberen Teile und die Spargelspitzen beiseitestellen.
2. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen, erst in 1 cm dicke Scheiben und dann in 1 × 4 cm lange Streifen schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und hacken.
3. Öl und Currypaste im Wok erhitzen und unter Rühren 1 - 2 Min. anrösten, bis es duftet. Mit der Hälfte der Kokosmilch ablöschen, alles aufkochen und 1 - 2 Min. köcheln. Fleisch und ½ TL Salz dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln.
4. Die restliche Kokosmilch zugießen und nochmals aufkochen. Die weißen Frühlingszwiebelstücke und die dickeren Spargelendstücke hinzufügen und darin ca. 2 Min. köcheln. Pilze und Brokkoli dazugeben und weitere 2 - 3 Min. köcheln, dabei häufig wenden. Zum Schluss Zuckerschoten und zarte Spargelstücke und -spitzen untermischen und alles noch 2 - 3 Min. köcheln, bis das Gemüse gar, aber noch knackig und das Fleisch gar und zart ist.
5. Das Curry mit Fischsauce, Palmzucker und Salz abschmecken und mit grünen Frühlingszwiebelstücken, Koriandergrün und Cashew kernen bestreuen. Nach Belieben mit Duftreis servieren.