Rezept

# Thai-Chicken-Curry

Ein Rezept von Thai-Chicken-Curry, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **Je 100 g** | rote und gelbe Paprika |
| **200 g** | Spitzkohl |
| **80 g** | Ingwer |
| **1 EL** | rote Currypaste |
| | Salz |
| **3 EL** | Austernsauce |
| **400 g** | Hähnchenbrust |
| **1** | Bio-Zitrone |
| **30 g** | geröstete Sesamsamen |
| **200 g** | Zucchini |
| **4 Stängel** | Zitronengras |
| **4 EL** | Rapsöl |
| | Zucker |
| **60 ml** | Sojasauce |
| **600 ml** | Kokosmilch |
| **600 g** | gekochter Reis |
| **5 Stängel** | Koriandergrün |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

## Zubereitung

1. Paprika und Zucchini waschen, putzen, Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden.

2. Das Zitronengras anschlagen, den Ingwer schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Zitronengras, Ingwer und Currypaste darin anbraten. Etwas Zucker dazu geben und nach 1 Min. mit Soja- und Austernsauce ablöschen. Die Kokosmilch dazu geben und bei kleiner Hitze ziehen lassen.

3. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, salzen, leicht zuckern und zusammen mit dem Gemüse in die Kokosmilch geben. Zugedeckt 5-7 Min. leicht köcheln lassen.

4. Inzwischen den Reis erhitzen. Entweder in einem Dämpfeinsatz über siedendem Wasser oder etwas Wasser in einen Topf geben (der Boden sollte gerade bedeckt sein) und den Reis hinein füllen. Den Deckel auflegen, einmal aufkochen, vom Herd nehmen und wenige Minuten ziehen lassen.

5. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Koriander abbrausen und fein schneiden. Das Curry vor dem Anrichten mit Zitronensaft und -schale abschmecken, Zitronengras und Ingwer entfernen, Koriander darüber streuen. Den Reis mit Sesam mischen und dazu servieren.