

Rezept

Thai-Hähnchen-Curry

Ein Rezept von Thai-Hähnchen-Curry, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------------|
| 200 g Hähnchenbrustfilet | 1 EL Sojasauce |
| je 250 g Staudensellerie, Zucchini, Brokkoliröschen | Salz |
| 200 g 200 g Basmatireis | 1 TL grüne Currypaste |
| 1 EL Erdnussöl | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) |
| Saft und Schale von 2 Bio-Zitronen | 2 EL Fischsauce |
| 1 Stängel Zitronengras | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 743 kcal

Zubereitung

1. Das Filet abspülen, trockentupfen, würfeln und mit Sojasauce beträufeln. Das Gemüse waschen. Sellerie in Scheiben schneiden, Zucchini würfeln. Gemüse 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen. Reis nach Packungsanweisung garen.
2. Currypaste im Öl anbraten, Kokosmilch, Zitronensaft und -schale, Fischsauce und Zitronengras zugeben, 10 Min. köcheln lassen. Gemüse und Fleisch samt Sojasauce darin ca. 5 Min. garen, salzen und pfeffern.