

Rezept

Thai-Hähnchen-Curry

Ein Rezept von Thai-Hähnchen-Curry, am 29.09.2023

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.