

Februar: Thai-Curry

Ein Gericht für Alle, die das Fernweh plagt und die es gerne etwas schärfer mögen.



DAS BRAUCHEN SIE:

Zutaten für das Thai-Curry

Für 4-6 Personen benötigen Sie:

- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL helle Sojasoße
- ½ Limette
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Curry
- 400 g Kokosmilch
- 1-2 EL rote Currypaste
- 140 g Mais aus der Dose
- 140 g Erbsen aus der Dose
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Spitzpaprika
- 2 Hähnchenbrüste
- ca. 400 g Reis

UND SO GEHT'S:

1. SCHRITT

Schnippeln

Schneiden Sie die Zwiebeln, Hähnchenbrüste und das frische Gemüse klein.

2. SCHRITT

Ab in die Pfanne

Nun das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln darin andünsten bis diese glasig sind. Danach geben Sie die Hähnchenwürfel dazu und braten es solange bis es durch ist.

Nun mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Curry würzen. Im Anschluss geben Sie das geschnittene Gemüse dazu und braten alles zusammen für weitere 10 Minuten auf an.

3. SCHRITT

Zwischendurch

Geben Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und vermengen diese mit der Currypaste bis keine größeren Stückchen mehr zu sehen sind. UNSER TIPP: Rühren Sie mit einem Schneebesen.

Außerdem können Sie die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und zur Seite stellen. Setzen Sie bereits jetzt das Reiswasser auf und kochen den Reis nach Packungsanleitung.

4. SCHRITT

Zurück zur Pfanne

Nachdem alles schön angebraten ist, geben Sie das Dosengemüse, also den Mais und die Erbsen, hinzu. Nun nochmal alles 3 Minuten anbraten.

Löschen Sie mit dem Kokosmilch-Currypasten-Gemisch ab und schmecken mit der Sojasoße, dem übrig gebliebenen Teelöffel Curry und dem Limettensaft Ihr Gericht ab. Das Thai-Curry für mindestens 10 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen.

5. SCHRITT

Anrichten

Nachdem der Reis fertiggekocht ist, geben Sie ihn in eine kleine Tasse und stürzen diese auf einen Suppenteller. Zum Schluss das fertig gekochte Thai-Curry außen herum verteilen und nach Belieben mit einem Stück Limette verzieren.