

Red Thai Curry

mit Poulet

Zutaten für 4 Personen

600g Pouletbrustgeschneitztes

Rote Currypaste (homemade)

15g Peperoncini entkernt

50g Zwiebeln geschält

15g Knoblauch

7g Zitronengras

10g Ingwer oder Galgant geschält

3g Kaffirlimettenblätter

4g Koriander gemahlen

4g Kreuzkümmel gemahlen

8g Paprika gemahlen

30g Tomatenpüree

3g Koriander frisch

2g Thaibasilikum frisch

Saft und Schale einer halben Limette

Rote Currysauce

5dl Kokosmilch

4dl starke Hühnerbouillon

Rote Currypaste

15g Rohrzucker

10g Maizena

Gemüse

100g Cocobohnen

100g gelbe Peperoni

100g Karotten

Vorbereitung:

Rote Currypaste

Peperoncini, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Limettenblätter etwas zerkleinern und anschliessend mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten.

Gemüse

Cocobohnen rüsten, Karotten schälen, Peperoni rüsten und entkernen. Die Cocobohnen im Salzwasser kochen, dann kalt abschrecken und schräg in 1cm grosse Stücke schneiden. Peperoni in gleichmässige Stücke von ca. 1cm schneiden. Karotten der Länge nach halbieren und dann schräg in ca. 1cm grosse Stücke schneiden. Peperoni und Karotten bissfest in Salzwasser kochen.

Zubereitung:

Pouletgeschnetzeltes in einer beschichteten Pfanne heiss anbraten, in eine feuerfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und anschliessend im Ofen bei 160° Celsius ca. 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit die rote Currypaste in die beschichtete Pfanne geben und kurz andünsten. Nun die Kokosmilch, Hühnerbrühe und den Rohrzucker begeben. Das Ganze ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen und dann mit dem in etwas Wasser angerührtem Fecule leicht abbinden. *(Die meisten Thaicurrys sind gar nicht oder nur ganz leicht gebunden)* Nun das Pouletgeschnetzelte und das Gemüse in die Sauce geben, einmal kurz aufkochen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!

Anrichten:

Pouletgeschnetzeltes in einer Bowl anrichten, mit frischem Koriander und nach Belieben mit Mungosprossen, Chili und Limettenblätter garnieren. Separat Basmatireis dazu servieren.

Tipp:

Zitronengras und Limettenblätter sind bereits in der Paste vorhanden, es lohnt sich jedoch ein Stängel Zitronengras (halbiert) und zwei ganze Limettenblätter in der Sauce mitzukochen. Das Aroma wird zusätzlich unterstützt und optisch verstärkt es den "Asian Style".

Ä Guete!

