

Rotes Hähnchen-Gemüsecurry

Dieses Curry duftet herrlich nach Kokosmilch, Limette und Koriander. Auch als vegetarische Variante ist es ein Hit. Machen Sie gleich eine größere Portion, denn es lässt sich am nächsten Tag wunderbar aufwärmen.



Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Basmati-Reis
- ¼ Hokkaido Kürbis
- ½ Zucchini
- 1 Zwiebel
- 25 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprika
- 2-3 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 400 ml Kokosmilch
- 1 ½ EL rote Currypaste
- 2 EL Teriyaki Sauce
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Limette
- Salz
- ½ Bund Thai-Basilikum
- 2 Stiele Koriander
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

- Basmati-Reis waschen, in leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen.
- Währenddessen den Kürbis entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Kürbis in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 5 weitere Minuten kochen.
- Zucchini der Länge nach halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, und die einzelnen Zwiebelschichten auseinanderziehen. Zuckerschoten und Paprika in Streifen schneiden.
- Hähnchen in Stücke schneiden und mit 2 EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten.
- Zwiebel, Paprika und Zucchini für 5 Minuten mitbraten. Zuckerschoten und Kokosmilch hinzufügen.
- Den gegarten Kürbis, rote Currypaste, Teriyaki Sauce, Zucker und den Saft einer Limette einrühren und mit Salz abschmecken. Für 1 Minute köcheln lassen.
- Thai-Basilikum und Koriander von den Stielen zupfen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das rote Hähnchen-Gemüsecurry mit Reis anrichten und mit Thai-Basilikum, Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Das rote Hähnchen-Gemüsecurry lässt sich im Kühlschrank in einer Aufbewahrungsbox zwei Tage problemlos aufbewahren und gut aufwärmen.