

Grünes Thai-Curry, Erdnuss-Butter-Chili-Hähnchen, Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 Zucchini	1 Aubergine	150 g Brokkoli
2 Karotten	250 g Spinat	2 Knoblauchzehen
1 Limette	3 EL Sesamsamen	300 ml Kokosmilch
20 g frischer Ingwer	2 TL grüne Currypaste	1 guter Schuss Sojasauce
1,5 TL Currypulver	1 TL Kurkuma	40 g Butter
Kokosöl		

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	4 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
2 Limetten	2 EL stückige Erdnussbutter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	3 Kardamomkapseln	1 daumengroßes Stück Ingwer
2 Sternanis	Salz	

Für das Curry: Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und auch fein würfeln. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Karotte, Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Brokkoli in kleinere, mundgerechte Stückchen schneiden. Kokosöl mit der Currypaste in einem Wok erhitzen und Paprika, Karotten, Zucchini, Aubergine und Brokkoli etwa 5 Minuten darin anbraten. Ingwer, Knoblauch, Curry und Kurkuma dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Gemüse weiter garen lassen. Spinat gründlich waschen, trockentupfen und grob hacken. Kokosmilch zum Gemüse in den Wok geben und kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Butter und Limettensaft abschmecken und mit einer Limetten-Hälfte servieren.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren über das Curry streuen.

Für das Hähnchen: Pfanne vorheizen und das Hähnchen waschen, trockentupfen und von einer Seite ziselieren. Mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. 1 Limette waschen und trockentupfen. Schale dieser Limette abreiben und in das Hähnchen einmassieren. Hähnchenbrust mit der ziselierten Seite nach unten in die Pfanne legen und anbraten. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen, fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben. Beide Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Limettensaft, Erdnussbutter, Chili und etwas Wasser zum Knoblauch in die Schüssel geben. Hähnchen drehen, mit der Sauce bedecken und anschließend für 5 Minuten in den Backofen geben.

Für den Reis: Reis in einen Topf geben. Kardamomkapseln leicht andrücken und zum Reis legen. Ingwer schälen und vierteln. Sternanis und Ingwer auch zum Reis geben und kräftig salzen. Mit 1,5 Tassen kaltem Wasser aufgießen, Deckel drauflegen und bei starker Hitze 8-10 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit der Gabel durchwühlen. Kardamom sowie Sternanis entfernen und servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valera Tokarev am 02. November 2020