

# Thai-Curry mit Hähnchen, Reis und Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

1 Hähnchenbrust	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote	100 g Zuckerschoten	50 g Mungobohnensprossen
100 g Babymais	1 Zwiebel	5 cm Ingwer
1 grüne Chilischote	400 ml Kokosmilch	2 EL rote Currypaste
1 EL Fischsauce	1 Bund Thai Basilikum	

**Für den Reis:**

250 g Jasmin-Reis	Salz
-------------------	------

**Für den Salat:**

1 reife Mango	1 Karotte	1 rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote	1 grüne Chilischote
1 Limette, Abrieb, Saft	1 EL Sojasauce	1 TL Honig
3 EL Erdnussöl	1 EL ungesalz. Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

**Für das Curry:**

Nur den festen Teil der Kokosmilch mit der Currypaste vermengen und einkochen lassen, bis sie ölige Blasen wirft.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in der Kokos-Curry-Mischung scharf anbraten. Paprikaschoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in große Stücke schneiden. Zuckerschoten ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und hacken. Chilischote von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls hacken. Paprika, Zuckerschoten, Babymais, Zwiebeln, Ingwer und Chili zum Fleisch geben und etwa 5 Minuten mit garen.

Mit Fischsauce abschmecken, dann Sprossen zugeben, durchschwenken und zum Schluss mit Basilikum garnieren.

**Für den Reis:**

Reis waschen und in 4-facher Menge Salzwasser garen, ggf. abgießen.

**Für den Salat:**

Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in dünne Streifen hobeln. Paprika ebenfalls in feine Streifen hobeln. Karotten schälen, reiben und dazu geben. Chilischote von Scheidewänden und Kernen befreien, in feine Scheiben schneiden und dazu geben. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Sojasauce, Honig, Erdnussöl und Limettensaft verrühren und Dressing über den Salat geben. Salat mit Erdnüssen und Koriander garnieren.

Felix Rabe am 03. April 2025