

Gelbes Hähnchen-Curry

Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	1 rote Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	4 Möhren	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	1 Zucchini	Stück frischer Ingwer
4 Hähnchenbrustfilets	Öl	1 Limette
3 EL gelbe Currypaste	400 ml Kokosmilch	3 TL Zucker

Frische Kräuter:

Thai-Basilikum, Minze Koriander, Chili

Reis in einem feinmaschigen Sieb solange unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Anschließend den Reis nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser zubereiten.

Gemüse waschen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren schälen, Paprika entkernen. Gemüse und Hähnchenbrustfilets in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer in kleine Stücke schneiden.

Eine Pfanne sehr heiß werden lassen. Hitzebeständiges Öl hinzufügen und das Hähnchen für etwa 4 Minuten scharf anbraten. Röstaromen entstehen lassen. Ist das Hähnchen am Ende noch nicht gar, ist das nicht schlimm. Hähnchen aus der Pfanne nehmen. Limette pressen und Röststoffe in der Pfanne mit etwas Limettensaft lösen. Ingwer und Gemüse in die heiße Pfanne geben. Mit Deckel für etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Currypaste in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. Mit Kokosmilch und Zucker vermengen. Limettenzeste hineinreiben. Das Fleisch wieder dazugeben und köcheln lassen, bis es gar ist.

Wenn das Curry noch authentischer und aromatischer schmecken soll, kann das Gericht mit frisch gehacktem Thai-Basilikum, Minze, Koriander und Chili ergänzt werden.

Björn Freitag am 15. Oktober 2024