

Rotes Curry mit Geflügelbrust (Thailand)

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Geflügelbrust
1 TI	Tomatenmark
½ -1 TI	rote Currypaste
100 ml	Geflügelfond
400 ml	Kokosmilch
2	Paprikaschote, rot
100 g	Zuckerschoten
2-3	Frühlingszwiebeln
	Erdnussöl
	Salz, Pfeffer, brauner Zucker
	Zitronensaft

Kokossahne, -milch ist nicht etwa die klare Flüssigkeit, die in der Kokosnuss schwappt, sondern wird hergestellt aus dem geraspelten Fleisch der frischen Kokosnuss, dass man mit kochendem Wasser überbrüht und dann gut ausdrückt. Die dicke weiße Milch des ersten Aufgusses ist die Kokossahne, ein zweiter Aufguss ergibt die dünnere Kokosmilch. Hierzulande kauft man Kokossahne am besten in der Dose.

Vorbereitung:

- Zwiebel schälen und in fein würfeln, Knoblauch fein schneiden.
- Geflügelbrust evtl. parieren und in Würfel (2-3 cm) oder Scheiben schneiden.
- Paprikaschote vierteln, putzen und in Streifen (½ cm) schneiden
- Zuckerschoten putzen und quer/längs halbieren.
- Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.

Zubereitung:

1. Erdnussöl in einem Topf (Wok, tiefe Pfanne) erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
2. Vorbereitete Fleischwürfel zugeben und kurz anbraten, aus dem Geschirr nehmen.
3. Im Bratensatz; Tomatenmark und die Currypaste anschwitzen.
Mit Fond und Kokosmilch ablöschen, aufkochen.
4. Vorbereitete Paprika und Zuckerschoten zugeben und alles „knackig“ garen.
Geflügelfleisch zugeben und bei milder Hitze 4-5 Minuten fertig garen, abschmecken.
5. Frühlingszwiebeln zugeben und servieren.