

Rotes Curry mit Hähnchenbrust (Thailand)

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Hähnchenbrust
1 El Tomatenmark
1 TL bis 1 El oder auch mehr rote Currypaste
50 g heller Fond
500 g Kokosmilch
2 rote Paprikaschote
100 g Zuckerschoten
2-3 Lauchzwiebeln
Erdnussöl
Salz, Pfeffer, brauner Zucker, evtl. einen Spritzer Fischsauce (Nuoc Mam)
Zitronensaft
kleine Handvoll gezupfte Kräuterblätter z.B. Koriandergrün, Basilikum o.ä.

Vorbereitung:

Zwiebel schälen und in fein würfeln, Knoblauch fein schneiden.

Hähnchenbrust evtl. parieren und in Würfel (2-3 cm) oder Scheiben schneiden.

Paprikaschote vierteln, putzen und quer in Streifen (1/2 cm) schneiden.

Zuckerschoten putzen und quer/längs halbieren.

Lauchzwiebeln 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 und einige Minuten cremig einkochen lassen.

4. Vorbereitete Paprikastreifen und Zuckerschoten zugeben, kurz „knackig“ garen.

Hähnchenfleisch zugeben und bei milder Hitze 4 bis 5 Minuten fertig garen, abschmecken.

5. Lauchzwiebeln zugeben – mit den Kräutern servieren.