

REZEPT 9

RED THAI CURRY – MIT HÄHNCHEN

Thai Curry ist ein Gericht in der thailändischen Küche, das aus Currypaste, Kokosmilch oder Wasser, Fleisch, Meeresfrüchten, Gemüse oder Obst und Kräutern zubereitet wird.

Für 4 Personen

Zutaten

- 300 g Hähnchen z.B. Keule ohne Knochen
- 2 EL Currypaste, rot oder gelb
- 100 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Thai Aubergine
- 200 g Grüne Bohnen
- 1 Möhre
- 1 Cassava/Maniok (ca. 500 g)
- 1 Pak Choi
- 4 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasoße, helle
- 1 EL Palmzucker
- 2 Peperoni, rot oder grün, schräg geschnitten
- 2 Chilischoten, kleine scharfe
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 kleine Knolle Galgant oder Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Erdnussöl
- 6 Blätter Thai-Basilikum oder Koriander zum Garnieren
- Frühlingszwiebeln



Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch mit Salz einreiben und mit Wasser sauber waschen. Trocken tupfen und in 6-7 cm große Stücke schneiden.
2. Eine der beiden Stangen Zitronengras und 1 Zwiebel sehr fein hacken. Die zweite Zitronengrasstange in kleine etwa 5 cm lange Stücke sowie das Galgant in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Fleisch mit dem gehackten Zitronengras, 2 EL Fischsoße, 1 EL Currypaste und ein Teil des Galgants marinieren.
4. Ein Wok oder Topf mit Erdnussöl heiß werden lassen. Die Zwiebel leicht glasig anbraten und den Rest Zitronengras, Chili und Galgant dazu geben. Kurz mischen und dann sofort das Fleisch hinein. Anbraten bis es eine leichte Bräune bekommt. Dann mit dem Palmzucker, Rest Currypaste, Fischsoße und Sojasoße würzen.
5. Die in kleine Stücke geschnittene Möhre und Cassava/Maniok dazugeben. Mit Wasser ablöschen und die Hitze auf mittlere Stufe drehen. Anschließend abdecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Das restliche geschnittene Gemüse dazugeben und garen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
7. Die Kokosmilch dazugeben und ohne Deckel weitere ca. 5 Minuten auf kleinster Hitze köcheln lassen.
8. Zum Schluss abschmecken, evtl. nachwürzen und mit Thaibasilikum oder Koriander garnieren.

Tipp:

Zum Curry Reis servieren (Basmati-, Jasmin- oder thailändischer Duftreis). Als Alternative kann man auch auf roten Reis zurückgreifen. Wer sein Curry gerne einmal anders genießen möchte, schneidet Baguette in kleine Scheiben und tunkt es in das Curry. Das schmeckt besonders gut.

Beim Curry kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen. Man kann nach Lust und Laune das Fleisch variieren (z. B. Putenbrust, Rinderlende oder Schweinefilet) oder es auch mal mit Fischfilet oder Garnelen probieren. Mit verschiedenem Gemüse (z. B. Bambussprossen in Streifen, Babymais, Zuckerschoten, Kochbananen, Yams Wurzeln o. ä.) lässt sich das Gericht immer wieder zu einem neuen Genuss-Erlebnis variieren. Es eignet sich auch bestens für Vegetarier, da man es darüber hinaus auch mit vielen verschiedenen Gemüsesorten und Tofu zubereiten kann.

Als Alternative zum Wok eignet sich auch ein breiter Topf, da das Red Thai Curry „Suppencharakter“ hat.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...

MUI Doan GmbH
Asiatische Lebensmittel
Erlenstraße 86
47055 Duisburg

info@cho-mui.de
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Chợ MUI