

Thai Curry – schnell und einfach

Zutaten

(Für ca. 3-4 Portionen)

- 1 Hähnchenbrust
- Salz & Pfeffer
- etwas MSG
- 1 EL Fischsoße
- neutrales Öl
- 1 ganzen Knoblauch
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1/2 rote Peperoni
- 1 EL gelbe Currypaste
- 250 ml Kokosnuss-Creme
- 1/2 Paprika
- 1 Pak Choi
- 150 g Champignons
- 100 Zuckerschoten
- 100 Keniabohnen
- 1 Aubergine
- 1-2 TL Tom Yum Würzpaste
- schwarzer Sesam
- optional: Koriander

Zubereitung

1. Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Mit Salz, MSG und Fischsoße marinieren. Etwas Öl im Wok erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten leicht anbraten.
2. Knoblauch, Peperoni und Ingwer klein hacken. Hähnchen zur Seite stellen und einen großen Esslöffel von der Currypaste in den Wok geben. Die gehackten Zutaten hinzugeben. Mit der Kokosnuss-Creme auffüllen und aufkochen lassen.
3. Paprika, Pak Choi, Champignons, Zuckerschoten, Keniabohnen und Aubergine in gleichmäßige Stücke schneiden und mit in den Wok geben. Das ganze so lange kochen, bis das Gemüse gar ist.
4. Das Curry mit Tom Yum Paste würzen. Hähnchen hinzugeben und nochmal kurz garen bis es durch ist.
5. Nach Wahl mit Reis, etwas Koriander und schwarzem Sesam servieren. Guten Appetit!



Die besten
Rezepte von:

Bernd Zehner

