

Samstagsrezept von Tanja Marschal, Antenne Düsseldorf
26. Januar 2008



Rotes Thai-Curry mit Huhn

Zutaten

	Hähnchenbrustfilet, in feinen Streifen
2 EL	Sesamöl
1	Ingwer, frisch, etwa daumengroß, geschält, fein gehackt
1 EL	Currypaste, rot (oder weniger)
400 ml	Kokosmilch (oder mehr oder weniger)
3	Frühlingszwiebeln, in feinen Streifen
1 kl. Glas	Bambussprossen, in Streifen, gut abgetropft
10	Maiskölbchen, aus dem Glas, längs halbiert
1 EL	Fischsauce
1 TL	Zitronengras
1 EL	Basilikum (Thai)
500 g	Reis

Zubereitung

Fleisch in einer beschichteten Pfanne anbraten und zur Seite stellen.

Im Wok oder einer großen Pfanne mit hohem Rand Currypaste in 1 EL Öl anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen. Je nach Belieben und Schärfegrad mehr oder weniger Paste und Kokosmilch. Gemüse zugeben, alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit (das Gemüse soll noch Biss haben) Fleisch dazugeben und kurz erhitzen. Mit Fischsauce und Zitronengras abschmecken. Nach Belieben Thai-Basilikum darüber streuen und mit Reis servieren.

Die Zusammenstellung des Gemüses kann man ganz nach Geschmack und Verfügbarkeit variieren/ergänzen und/oder z.B. einfach eine Dose mit gemischtem chinesisches Gemüse nehmen.

Antenne Düsseldorf wünscht guten Appetit!