

1

ROTES THAICURRY MIT HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
43	47	45	628

 Servierfertig: ca. 30 Min.















Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809
Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
 Hähnchenbrustfilets	2 Stk.	4 Stk.
 Basmatireis	ca. 200 g	ca. 400 g
 Möhren	1 Stk.	2 Stk.
 Gelbe Rüben	1 Stk.	2 Stk.
 rote Paprika	1 Stk.	2 Stk.
 Kokosmilch	180 ml	360 ml
 Red-Curry-Paste	ca. 1 EL	ca. 2 EL
 Koriander	½ Bund	1 Bund
 Wasser	ca. 100-150 ml	ca. 200-300 ml
 Öl	2 EL	4 EL
 Zucker	Prise	Prise
 Salz und Pfeffer	Prise	Prise

1

Einen Topf mit leicht gesalzenem **Wasser** für den **Reis** aufsetzen. Als Faustregel gilt hier, dass auf eine Tasse Reis zwei Tassen Wasser kommen. **Reis** in das Wasser schütten, kurz aufkochen lassen und Hitze reduzieren. **Reis** mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze so lange weiterkochen, bis das **Wasser** vollständig aufgesogen ist (ca. 15 Minuten).

2

Möhre und **gelbe Rübe** waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Koriander** waschen, trockenschütteln und fein hacken. **Fleisch** waschen, trockentupfen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

3

Öl in einer Pfanne erhitzen und **Möhren**, **gelbe Rübe** und **Paprika** darin von allen Seiten etwa 3-5 Minuten anbraten (Länge der Bratdauer variiert, je nachdem wie knackig bzw. weich man das **Gemüse** möchte). **Kokosmilch** in einer weiteren großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen und **Red-Curry-Paste** sowie **Zucker** und eine Prise **Salz** dazugeben, **Red-Curry-Paste** gut einrühren und etwa 1-2 Minuten einköcheln lassen. Anschließend das klein geschnittene **Hühnchen** in die Sauce geben und darin 2 Minuten kochen.

4

Nun das **Gemüse** in die **Kokosmilch** mit **Hühnchen** geben und das Ganze für etwa 5 Minuten köcheln.

5

Bei Bedarf nochmals mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Reis** auf Tellern anrichten, **Curry** darüber verteilen und mit frischem **Koriander** bestreuen.

