

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](mailto:feedback@kochabo.de)

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf [facebook.com/kochabo.de](https://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 **Hähnchen** in die Sauce geben und darin 2 Minuten kochen.

4 Nun das **Gemüse** in die **Kokosmilch** mit **Hähnchen** 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.

