

Asiatisches Hähnchencurry

(4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 min)

Zutaten:

- 500 - 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprikaschote (ersatzweise 150 g weißer Rettich)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (ersatzweise 1 Zwiebel)
- 1 Bund/Topf Basilikum
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ½ - 1 EL rote Currypaste (ggf. nachwürzen)
- 2 EL Sojasauce, 1 EL Zucke
- 300 g Basmatireis, 600 ml Wasser



So wird's gemacht:

1. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Stücke mit einem scharfen Küchenmesser zuerst in dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden.
2. Paprikaschote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden (oder Rettich schälen und in mund-gerechte Würfel schneiden). Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Blätter fein hacken, die anderen für die Dekoration bei Seite legen.
3. Einen mittelgroßen Kochtopf (oder einen Wok) erhitzen, die Kokosmilch darin aufkochen, die Currypaste unterrühren und alles 1 Minute köcheln lassen. Die Hähnchenbruststreifen dazu geben und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
4. Parallel dazu den Basmatireis bei geschlossenem Deckel in ca. 10 min gar kochen (möglichst wenig umrühren, das Kochwasser sollte am Ende ganz vom Reis aufgenommen sein).
5. Das vorbereitete Gemüse zur Kokosmilch geben und alles weitere 3 min köcheln lassen. Gehacktes Basilikum, Sojasauce und Zucker unterrühren, abschmecken. Das Hähnchenragout mit den restlichen Basilikumblättern anrichten und zum Basmatireis servieren.

Variante: Noch exotischer schmeckt das Gericht, wenn man anstatt Basilikum Thai-Basilikum verwendet. Diese asiatische Basilikumart schmeckt besonders aromatisch mit leichter Anisnote.

© Dörte Petersen Ernährungsberatung www.petersen-gesundheit.de Tel.: 0561-766 909 50

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111