

Grünes Thai-Curry mit Pouletgeschnetzeltem

Dieses Poulet-Curry nach thailändischer Art heizt dir ein! Durch die grüne Curtypaste, Zitronengras und Kokosmilch duftet es bereits beim Kochen exotisch. Und das magere Pouletgeschnetzelte passt perfekt dazu.

Zutaten für 4 Portionen

600 g Brust vom Schweizer Poulet
2 EL Öl
200 g Rüebli, geschält, in Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
1 Zitronengrasstengel, fein geschnitten
3 Kaffirlimettenblätter
1 kleine rote Chilischote, halbiert, entkernt, in feine Streifen geschnitten
2 EL grüne Curtypaste
5 dl Kokosmilch
2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Pouletbrust in 2 cm grosse Würfel schneiden.
2. Grössere Mengen Pouletgeschnetzeltes immer portionenweise anbraten. Bratpfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen, bis das Öl flüssig wie Wasser wird. Dann einen Teil des Fleisches hinzugeben und verteilen. Erst nach 90 Sekunden umrühren und dann nochmals 90 Sekunden weiterbraten, bis das Fleisch schön goldbraun ist. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Herd auf mittlere Stufe zurückstellen. Rüebli, Knoblauch, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und die Chilischote unter gelegentlichem Rühren dünsten. Nach 2 Minuten Curtypaste hinzugeben und kurz mitdünsten.
4. Mit der Kokosmilch ablöschen, Poulet und Frühlingszwiebeln hinzugeben und 20–25 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
5. Basmatireis mit kaltem Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser bei starker Hitze zudeckt zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Pfanne vom Herd nehmen und Reis 20–25 Minuten zudeckt quellen lassen.

