

Grünes Thai Curry mit Poulet und frisches Gemüse



- **Küche:**Thailändisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell gemachtes grünes Thai Curry Rezept mit Kokosmilch und Bambussprossen. Leicht und frisch mit vielem leckeren Gemüse und Peperoni .

Zutaten

- 400 g frische, ausgelöste Poularden- oder Hähnchenbrust in 2 cm großen Würfeln
- 2 El Erdnussöl
- 2 El gesalzene Erdnüsse
- 2 - 3 El grüne Currypaste
- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
- 500 ml Kokosmilch
- 2 El Sojasoße
- Saft 1 Limone oder Zitrone
- 1 Prise Zucker, Salz
- 500 g verschiedenes, frisches Gemüse wie:
 - Frischer Rosenkohl, blanchiert, geviertelt
 - 3 Stangen Frühlingslauch in dünnen Ringen

- 100 g Kohlrabi in dünnen Stiften
- 1 kleine Gemüse Chili entkernt, in dünne Streifen geschnitten (Alle die es scharf mögen, können weitere Chilis ergänzen oder stattdessen Thai Chili nutzen)
- 140 g Bambussprossen in Streifen (Frische Sprossen sind natürlich am besten, wenn es nicht anders geht Konserve)

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Vorbereitungen.

Schritt3

Das Gemüse „schnibbeln“, den Rosenkohl in Salzwasser 4 - 5 min. blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen, halbieren oder vierteln.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

In einem Wok oder großen Pfanne zunächst das Fleisch mit 1 El Erdnussöl unter ständigem wenden anbraten und 1 El Currypaste verteilen. Heraus nehmen, warm halten.

Schritt6

Erneut 1 El Erdnussöl in den Wok oder Pfanne geben und die Knoblauchscheiben glasig angehen lassen.

Schritt7

Das restliche Gemüse dazu geben und einige Minuten unter ständigem wenden / rühren braten, dämpfen.

Schritt8

Einen weiteren El Currypaste unterschwenken und das Fleisch wieder dazu geben.

Schritt9

Mit der Kokosmilch aufgießen und 2 - 3 min. einköcheln lassen.

Schritt10

Kurz vor dem Servieren mit Limonensaft, Soja Soße und einer Prise Zucker abschmecken und die Erdnüsse unterheben. ev. leicht mit Speisestärke „sämig“ binden.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Gern reiche ich dazu weißen Reis oder Asia Pasta

Rezeptart: Geflügelgerichte **Tags:** asia gemüse, einfach und schnell, preiswert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)396
- Fett (g)24
- KH (g)16
- Eiweiss (g)28
- Ballast (g)9

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruenes-thai-curry/>