

# 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/>