

ROTES THAI CURRY MIT GEMÜSE UND HÄHNCHENBRUST

Zutaten (2 Personen)

- 200 g Hähnchen-Innenfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Möhren
- 100 g Zuckerschoten
- Ein kleines Stück Ingwer
- 1 EL rote Currypaste
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer,
- 1 EL Fleischwürze
- 2 EL Kokosöl
- ½ rote Paprika
- Chiliflocken nach Bedarf



Zubereitung

Hähnchenfilet in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Fleischwürze marinieren. Rote Zwiebeln in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Möhren schälen und in ca. 4 cm lange dünne Stifte schneiden. Die Kaiserschoten von den Spitzen und eventuell von den seitlichen Fäden befreien und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden.

1 EL Kokosöl in einem Wok erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten ordentlich anbraten und wieder aus dem Wok nehmen.

1 EL Kokosöl wieder im Wok erhitzen. Rote Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Ingwer hinzugeben und anbraten. Dabei immer wieder das Gemüse vermischen. Möhren, Karotten und Zuckerschoten dazugeben und mitbraten. Currypaste dazugeben und etwas mitbraten, damit sich das Aroma besser entfalten kann. Fleisch wieder hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwas einkochen lassen, mit Chiliflocken abschmecken und servieren.