

GRÜNES THAI-CURRY MIT POULET UND GEMÜSE

Wers gern exotisch und auch etwas scharf mag, wird an diesem Gericht seine höllische Freude haben.

Zutaten

Für 4 Personen
Pro Person zirka 1465
KJ/350 kcal (ohne Reis)
Vorbereitungszeit:
zirka 50 Minuten
Zubereitungszeit:
zirka 15 Minuten

400 g Pouletfleisch*
(z. B. 2 grosse
Pouletbrüstli)
1 EL Erdnussöl
1 TL grüne Curry-Paste
(Thai kitchen)

2-3 Knoblauchzehen
500 g verschiedene
Gemüse (z. B. Rosenkohl,
Lauch*,
Rüebli*, Peperoni)
1 Dose Bambussprossen,
abgetropft 140 g
1 EL Erdnussöl
1-2 TL grüne Curry-Paste
(Thai kitchen)
1 Packung
Kokosnussmilch, 500 ml
(Thai kitchen)
1-2 EL Sojasauce
Saft von ½ Limone
oder Zitrone*
1 Prise Zucker
½-1 Peperoncino



DAZU PASST EIN LOCKERER REIS

Zubereitung

Das Pouletfleisch in knapp 2 cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Erdnussöl im Wok oder in grosser Bratpfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden anbraten, 1 TL Curry-Paste zufügen, kurz andämpfen, dann alles herausnehmen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse waschen, rüsten, Rosenkohl vierteln, evtl. kurz blanchieren. Lauch in dünne Ringe, Rüebli und Peperoni in Streifen schneiden. Den zweiten Löffel Öl im Wok erhitzen, zuerst Knoblauch, dann das restliche Gemüse zufügen und unter Wenden einige Minuten dämpfen, 1-2 TL Curry-Paste begeben, alles gut mischen. Fleisch zum Gemüse geben, dann alles mit der Kokosnussmilch ablöschen und einige Minuten etwas einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit Sojasauce, Limonensaft und Zucker abschmecken.

Sollte die Sauce zu dünn sein, kann sie mit etwas Maizena gebunden werden. Den Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren über das Gericht geben. Dazu passt weisser Reis oder Reis-Nudeln.

Für 2 Personen:
Zutaten halbieren.

DER AROMATISCH LIEBLICHE ELSÄSSER

Die Rebsorte **Gewürztraminer** wird im Elsass seit dem 16. Jahrhundert angebaut. Der **Baron de Hoehn**, exklusiv bei Coop erhältlich, ist ein fruchtiger, aromatisch lieblicher Wein. Bis zu fünf Jahren lagerfähig, wird er gekühlt (zwischen 10 bis 12 Grad) serviert.



Jeden
Mittwoch
um 19.25 Uhr
auf SF DRS



Bisherige Rezepte unter:
www.coopzeitung.ch/archiv



*Diese Zutaten sind als
Naturplan-Produkte erhältlich

classmich
Lait de Noix de Coco
Latte di Noce di Cocco
Kokosmilch

THAI CUISINE
THAI



VERFÜHRERISCH SCHARF