

Thai-Curry mit Hähnchen

Pro Person:

100 g Hähnchenbrustfilet

0.5 Paprikaschoten

1 Frühlingszwiebeln

1 Möhre

50 g Zuckerschoten

100 ml Kokosmilch

0.5 EL Sesamöl (oder anderes pflanzliches Öl)

n.B. Currypaste (ca. 0,5 EL)

Salz

Evtl. frisches Zitronengras

Dazu z.B. Reis servieren

Zubereitung:

1. Hähnchen in Gabelgroße Stücke schneiden.
2. Zusammen mit der Kokosmilch und dem Sesamöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, bis das Hühnchen durch ist.
3. Zuckerschoten halbieren. Paprika in gabelgroße Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln und Möhre in dickere Scheiben schneiden. Alles in den Wok geben.
4. Alles kurz aufkochen und mit Currypaste, Salz und evtl. frischem Zitronengras abschmecken.

Tipps:

- Ihr könnt auch anderes Gemüse verwenden. Z.B. Brokkoliröschen, Mangold, Zwiebeln, Sojasprossen, Bambussprossen etc.
- Fruchtiger wird es, wenn ihr einen großen Teil der Currypaste durch eine Viertel Mango ersetzt.

