

Leckeres Chicken-Curry mit Kokosmilch



Chicken-Curry ist nicht nur lecker, sondern auch auch gesund: Die Hähnchen-brust versorgt Euch mit wichtigem Protein, welches Ihr für den Erhalt Eurer Muskulatur benötigt. Zudem steckt in dem Fleisch jede Menge Vitamin B3. In unserem Körper ist es bei vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

..... Zutaten Chicken-Curry für 4 Personen

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kokosöl
- 500 ml Kokosmilch
- 1-3 EL Rote Currypaste je nach Schärfe (rote Paste = mittelscharf, gelb = mild)
- 1/2 Limette gepresst
- Salz, Pfeffer und Chili
- Petersilie zum Garnieren, Reis zum Servieren



TIPPs zum Reis kochen

Wassermethode

Die Wassermethode ist die sicherste Methode Reis zu kochen. Dabei kann garantiert nichts anbrennen.

- Die ca. 5-fache Menge Wasser (z.B. 100 g Reis = 500 ml Wasser) mit 1-2 TL Salz zum Kochen bringen. Reis dazugeben und alles einmal umrühren. Reis bei mittlerer Hitze und ohne Deckel je nach Sorte ca. 20-40 Minuten (siehe Verpackung) kochen. Fertigen Reis in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eventuell im Topf kurz ausdampfen lassen.

Quellmethode

Der Reis wird hierbei nur in so viel Wasser gegart, wie er beim Kochen aufnehmen kann - also 1 Teil Reis in 2 Teilen Wasser.

- Reis abwiegen und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Die doppelte Menge leicht gesalzenes Wasser oder Brühe zugießen. Deckel auflegen und alles aufkochen. Dann bei sehr schwacher Hitze je nach Sorte 20-40 Minuten (siehe Verpackung) köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Zubereitung Chicken-Curry:

- 1.** Hähnchenbrustfilet in große mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2.** Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenfiletstücke salzen, dann von allen Seiten circa 10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten garen.
- 3.** Kokosmilch, Currypaste und Limettensaft in die Pfanne geben. 5-10 Minuten einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Dazu könnt Ihr duftenden Reis machen - er saugt sich richtig schön mit dem Chicken-Curry voll. Sehr gut passt Basmati-Reis (Bio) dazu. Er hat einen leicht erdigen Geschmack und ein sehr lockeres, leicht bissfestes Korn. Basmati Reis eignet sich ideal zu allen Currys. Gutes Gelingen und guten Appetit!



TIPPs zum Chicken-Curry vegetarisch:

- Ihr wollt zum Chicken-Curry auch **Gemüse** dazu? Dann gebt einfach **Paprika, Pilze, Zucchini, Spinat** oder was Euch sonst so einfällt mit in die Pfanne. Ihr könnt auch statt dem Hähnchenbrustfilet nur Gemüse verwenden.
- Das Curry lässt sich auch **perfekt vorbereiten** und **wieder aufwärmen**. Im **Kühlschrank** hält es sich ein paar Tage.
- Anstelle der **mittelscharfen roten Currypaste** könnt ihr **auch grüne** oder **gelbe Currypaste** verwenden. Dadurch verändert sich nur der Schärfegrad ein wenig.

Interessantes zum Curry:

Currypaste besteht aus Schalotten, Knoblauch, Galangawurzel, Korianderwurzel, Zitronengras und Garnelenpaste. Überdies kommen meist noch geröstete Kreuzkümmelsamen und grüne Pfefferkörner hinzu.

Die **gelbe Currypaste** ist die **Mildeste**. Sie wird auch Kaeng Kari genannt und passt vor allem zu Hühnchen oder auch zu Fisch. Charakteristisch ist die gelbe Farbe der Paste, die schon mal in ein Ocker übergehen kann.

Die **grüne Currypaste** ist nicht, wie viele oft fälschlich annehmen, die mildeste Variante, sondern **die schärfste**. Sie besteht bis zu **50 Prozent** aus frischen **grünen thailändischen Chilischoten**, die extrem scharf sind.