

Thai-Panang-Curry mit Huhn und Basmati-Reis

Zutaten für das Curry (für 3 Personen):

- 1 Schalotte
- 1 gelbe Paprika
- 50 g (TK-) Erbsen
- 100 g Grüne Bohnen
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- Öl
- 5 g Panang-Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL brauner Zucker
- alternativ: Honig
- Salz
- 5 g Kaffir-Limettenblätter
- 250 g Hähnchenbrust

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika, Bohnen und Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

1 TL Öl in einen Wok oder Topf erhitzen. Currypaste darin anschwitzen. Einen Teil der Kokosmilch dazugeben und gut verrühren. Nach und nach die restliche Kokosmilch dazugeben. Mit Sojasoße, Zucker und Salz würzen. Kaffir-Limettenblätter dazugeben.

Das vorbereitete Gemüse nach und nach zur Currysoße geben. Erbsen und Karotten zuerst hinzufügen, da sie am längsten garen müssen. Danach Bohnen und Paprika. Alles kurz köcheln lassen. Die Hühnerbrust waschen und in Streifen schneiden. Zusammen mit den Zucchini-Stücken zum Curry geben und einige Minuten ziehen lassen.

Zutaten für den Reis:

- 200 g Basmati-Reis
- 1 Prise Salz

Reis mit der doppelten Menge Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und auf kleinster Flamme köcheln lassen, bis der Reis gar und das Wasser verkocht ist.

Zutaten zum Anrichten:

- 2 Zweige Koriander
- 30 g geröstete Erdnüsse

Reis auf Teller oder in Schalen füllen und das Curry darübergabegeben. Koriander waschen und fein hacken. Das Curry mit Koriander und gerösteten Erdnüssen bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 03.07.2024

Koch/Köchin: Sabine Hitzler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen