

Feuriges Thai-Hähnchen-Curry

Ausländische Küche » Thailändische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 600g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 rote Paprika
- » 250g Möhre(n)
- » 250g Lauchzwiebel(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 200g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 2-3 EL Öl
- » 2-3 TL Curry
- » 300ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200g Schlagsahne
- » 1-2 EL Limettensaft
- » 1 Prise Zucker
- » Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Schwierigkeitsgrad

Fortgeschrittene



Warte-Zeit

bis zu 15min



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung

- Knoblauch schälen, hacken
- Fleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden
- Gemüse und Chili putzen, waschen
- Paprika würfeln
- Möhren in Scheiben schneiden
- Lauchzwiebeln in Stücke schneiden
- Chili in Ringe schneiden
- Limette in Spalten schneiden
- Reis nach Packungsanleitung zubereiten

Fertigstellung

- Fleisch in Öl anbraten
- salzen und pfeffern
- aus der Pfanne nehmen
- Gemüse, Knoblauch und Chili im Bratfett andünsten
- Fleisch wieder zugeben
- mit Curry bestäuben
- Brühe und Sahne zugeben, aufkochen
- 5min köcheln lassen
- salzen und pfeffern
- mit Limettensaft, Curry und Zucker abschmecken
- mit Limettenspalten und Koriandergrün garnieren

Nährwerte: 500kcal/E41g/F15g/KH51g pro Portion

Rezept-Foto



angelegt am: 29.03.2005

Rezept-Nr: 1735

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke