

Chicken Thai-Curry

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Kokos-Gerichte

Zutaten (2 Personen)

- » 250g Thai- Reis
- » 300g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 100g Zuckerschoten
- » 100g Shiitakepilze
- » 3 EL Sesamöl
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 100ml Kokosmilch
- » 400g Mango-Sauce
- » 1/2 Bd. Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Thai-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden, Zuckerschoten putzen und Shiitakepilze halbieren oder vierteln.

2. Das Öl erhitzen und die Hähnchenbruststreifen knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten, Shiitakepilze und die zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben und 2-3min weiterbraten. Fleisch-Gemüsemischung herausnehmen und warm stellen.

3. Den Bratensatz mit der Kokosmilch ablöschen und etwas einkochen lassen. Mango-Sauce und Fleischmischung dazugeben, einmal kurz aufwallen lassen, grob gehackten Koriander unterrühren und mit dem Reis servieren.

Tipp: Mango Thai von Oryza verwenden.

Nährwerte: 1093kcal/E48g/F33g/KH153g pro Portion

angelegt am: 03.09.2004

Rezept-Nr: 1290

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