



Erdnuss-Curry mit Hähnchen

Zutaten (für vier Portionen):

Hähnchen-Curry

500 g Hähnchenbrustfilet mit Haut
2 Karotten
1 Stange Lauch
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
5 frische Shiitake-Pilze
100 g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (circa 3 cm)
2 rote Chili-Schoten
geröstetes Sesamöl zum Braten
1 großer EL rote Currypaste
200 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Erdnussbutter (cremig)
2 EL Sojasauce
1 unbehandelte Limette
Salz

Sowie

1 Limette
1 Bund Koriander
Erdnüsse (ungesalzen)

Zubereitung (circa 35 bis 40 Minuten):

Das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten mit Salz würzen. In einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne das geröstete Sesamöl erhitzen. Die Hähnchenbrust von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hautseite bei mittlerer Temperatur weiterbraten, bis sie kross ist. Aus der Pfanne nehmen und bei 120 Grad im Ofen für circa 20 Minuten sanft garen.

Karotten und Pilze in dünne Scheiben, Zuckerschoten und Paprika in dünne Streifen schneiden. Lauch und Lauchzwiebeln gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili-Schoten in Ringe schneiden. Den Koriander grob hacken.

Den Bratensatz des Hähnchens zunächst mit den Pilzen lösen. Karotten, Paprika, Lauch, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten mit anbraten. Die rote Currypaste einrühren und drei Minuten mitbraten. Erdnussbutter und Sojasauce unterrühren. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Saft und Abrieb einer Limette, geriebenen Ingwer und Knoblauch,



sowie Chili-Ringe und gehackten Koriander hinzugeben und umrühren. Ein paar Korianderblätter für die Garnitur aufbewahren.

Die fertig gegarte Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Das Curry auf vier Teller verteilen und das Fleisch darauf anrichten. Mit Erdnüssen, Korianderblättern und Limetten-Spalten garnieren.

Nährwerte pro Portion:

661 kcal – 47 g Fett – 40 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate