

PEREIRA REZEPTE

KOCHEN MIT PASSION

ROTES THAI-CURRY



ROTES THAI-CURRY

VOR- UND ZUBEREITEN: CA. 35 MIN.

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1 KNOBLAUCHZEHE UND 1 ZWIEBEL

1 ZITRONENGRAS UND . KAFFIRLIMETTEN-BLÄTTER, GALANGA

1 EL ERDNUSSÖL

5 DL KOKOSMILCH

2 - 3 EL ROTE CURRYPASTE

400 G POULETBRÜSTLI

1 EL FISCHSAUCE

0.25 TL SALZ

1 TL ZUCKER

UND SO WIRDS GEMACHT:

1. SCHALOTTE, INGWER UND GALANGA SCHÄLEN, PFEFFERKÖRNER ABZUPFEN, 1 CHILI HALBIEREN, ENTKERNEN. INNERES DES ZITRONENGRASES IN STÜCKE SCHNEIDEN, ALLES MIT DER KNOBLAUCHZEHE IM CUTTER FEIN HACKEN. GEWÜRZMISCHUNG BEISEITE STELLEN. MINI-MAISKOLBEN HALBIEREN, AUBERGINEN VIERTELN, ERBSEN-AUBERGINEN ABZUPFEN, BOHNEN IN STÜCKE SCHNEIDEN.
2. ÖL IM WOK ODER IN EINER BRATPFANNE HEISS WERDEN LASSEN. GEWÜRZMISCHUNG CA. 2 MIN. RÜHRBRATEN, DAS GEMÜSE CA. 3 MIN. MITRÜHRBRATEN. KAFFIRLIMETTEN-BLÄTTER QUETSCHEN, OKRAS LÄNGS HALBIEREN, MIT DER KOKOSMILCH UND DER CURRY-PASTE BEIGEBEN, AUFKOCHEN, HITZE REDUZIEREN, ZUGEDECKT CA. 10 MIN. KÖCHELN.
3. POULET IN CA. 3 MM BREITE STREIFEN SCHNEIDEN, ZUM GEMÜSE GEBEN, CA. 5 MIN. ZIEHEN LASSEN, WÜRZEN. KAFFIRLIMETTEN-BLÄTTER ENTFERNEN.

DAZU PASST: BASMATI-, PARFÜM- ODER JASMINREIS.

TIPP: DER THAI-MIX BESTEHT AUS AUBERGINEN, SCHLANGENBOHNEN, BABY MAIS, OKRAS, GALGANT, ZITRONENGRAS, GRÜNER PFEFFER, SCHALOTTEN, KNOBLAUCH, ROTER CHILI UND KAFFIRLIMETTEN-BLÄTTER. OKRAS KURZ VOR DER VERWENDUNG HALBIEREN, SOFORT BEIGEBEN, DAMIT DER AUSTRETENDE SCHLEIM DAS GERICHT BINDET.