

EPISODE 13 – THAILÄNDISCHES GRÜNES CURRY HUHN

Zutaten für 8 Portionen:

1 kg Hühnerschenkelfleisch in Streifen geschnitten
250 g Austernpilze
1 medium Aubergine
3 - 4 Stängel Thai Basilikum
1 Stängel Zitronengrass
8 große Kefirlimettenblätter
1 kleine rote Chili
1 EL (gehäuft) Thai grünen Currypaste
1 EL Fischsauce
2 EL braunen Zucker
4 - 5 EL Limettensaft
8 EL Rapsöl zum Braten
4 EL Rapsöl für das Curry
1 L Kokosmilch

Rezept:

Pflücke die Blätter vom Thai Basilikum
Die Aubergine in etwa 1 x 1 cm Würfel schneiden
Zitronengras und Chili fein hacken
Die Limettenblätter aufeinander stapeln die Größe nach
Fein schneiden und die Stiele wegwerfen
Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen
Currypaste einrühren und einige Minuten sautieren
Das Zitronengras, die Limettenblätter und die Chili dazugeben und noch ein paar Minuten sautieren
Die Kokosmilch dazugeben und die thailändischen Basilikumblätter hinzufügen
Während es zum Kochen kommt, füge den Zucker und die Fischsoße hinzu
Nach dem Kochen für etwa eine Minute Wähle die Blätter vom Thai Basilikum
Die Aubergine etwa 1 x 1 cm in Würfel schneiden
Zitronengras und Chili fein hacken
Die Lindenblätter aufeinander stapeln - am größten von unten bis zum kleinsten auf der Oberseite
Fein schneiden und die Stiele wegwerfen
Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen
Currypaste einrühren und einige Minuten sautieren
Das Zitronengras, die Limettenblätter und die Chilischoten dazugeben und noch ein paar Minuten sautieren



EPISODE 13 – THAILÄNDISCHES GRÜNES CURRY HUHN

Die Kokosmilch dazugeben und die thailändischen Basilikumblätter hinzufügen
Während Sie zum Kochen bringen, fügen Sie den Zucker und die Fischsoße hinzu
Von der Hitze nehmen nach etwa eine Minute

Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Aubergine hinzufügen
Mit etwas Salz und Pfeffer würzen
Braten bis braun und beiseite stellen
Wiederhole den Vorgang mit den Austernpilzen und lege sie beiseite

Die Sauce wieder zum Kochen bringen und das Hähnchenfleisch dazugeben
Durchrühren und ca. 6 Minuten kochen lassen
Füge die Aubergine und die Pilze hinzu und koche für einige weitere Minuten unter Rühren

Limettensaft dazugeben und durchrühren.

Auf einem Bett aus Basmati-Reis servieren