Green Curry Chicken

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 5-6 Personen:

50	g	Erdnussöl

Hühnerfleisch ca. 2. St. marinieren:

900	g	Hühnerfleisch, in Streifen
2	EL	Sojasauce
5	g	Knoblauch, grob gehackt
30	g	Ingwer, grob gehackt
4	ST	Chilischoten, in Streifen
150	g	Grüne Curry Paste
40	g	Erdnussöl
120	g	Zwiebel, in Streifen
100	g	Paprikaschote rot, in Streifen
100	g	Paprikaschote gelb, in Streifen
100	g	Zuckerschoten, 2 cm Streifen (schräg geschnitten)
100	g	Bambussprossen, in Streifen
80	g	Sojasprossen
3	EL	Sojasauce
400	ml	Kokosmilch
10	g	Koriandergrün, grob gehackt

Herstellung:

1. Öl erhitzen und darin an marinierte Hühnerfleisch auf allen Seiten scharf anbraten.
2. Grüne Curry Paste hinzu geben und kurz mitrösten.
3. Das angebraten Fleisch aus dem Wok nehmen.
4. Erneut Öl erhitzen und darin das Gemüse nach Garlänge (Rezeptreihenfolge) hinzu gefügt und anrösten.
5. Mit Sojasauce ablöschen.
6. Fleisch hinzugeben und gut vermengen.
7. Mit Kokosmilch auffüllen und kurz durchkochen lassen.
8. Kurz vor dem Servieren mit dem gehackt Koriandergrün vollenden.

TIPP:
Reich einen gedünsteten Basmatireis dazu – es schmeckt am besten. mhm…

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister