

NFZ-REZEPT

Für zwei Personen:

- 300 g Pouletbrustfilet
- 50 g Grüne Currypaste
- 250-300 ml Kokosmilch
- 1 EL Woköl
- 1 Schalotte
- 3 kleine grüne Thai-Auberginen
- 3 Maiskölbchen
- 3 Okraschoten
- 2 Schlangenbohnen
- ½ EL Palmzucker
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL frischer Limettensaft
- wenig Thai-Basilikum
- Jasmin-Reis als Beilage

Vor- und
Zubereitung:
ca. 30 Minuten

Grünes Thai-Curry mit Poulet



Das Pouletbrustfilet gründlich waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte in dünne Ringe schneiden. Die Thai-Auberginen in Achtel schneiden. Okraschoten und Maiskölbchen der Länge nach halbieren, Schlangenbohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Wok auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die grüne Currypaste begeben und ungefähr 1 Minute weiterführen, bis ein angenehmer Duft entsteht. Danach unter weiterem Rühren die Kokosmilch hinzugeben. Die entstandene Sauce mit dem Palmzucker, Fischsauce und Limettensaft würzen. Fügen Sie nun die Pouletbruststücke hinzu sowie die Schalotten und das gesamte Gemüse. Solange kochen lassen bis die Pouletstücke gar sind und die Sauce durch, die in den Okraschoten enthaltene Stärke eine leicht cremige Konsistenz bekommen hat. Hitze zurückschalten und das Curry nach Gusto nochmals abschmecken. Das ganze kann auch noch zusätzlich mit wenig Thai-Basilikum verfeinert werden. Das Grüne Thai-Curry sollte idealerweise ausgewogen salzig, sauer, süß und scharf schmecken. Wenn es zu wenig salzig schmeckt mit wenig Fischsauce nachwürzen. Ist es zu salzig, kann man ganz wenig Limettensaft begeben. Fehlt die Süsse, ein wenig Palmzucker dazustreuen. Ist es zu scharf, kann man mit ein wenig Kokosmilch die Schärfe mildern.



Als Beilage passt eine Portion Jasmin-Reis
aus dem Reiskocher perfekt dazu.

Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.



gebrüdermüller

Metzgerei & Partyservice



...gönn dir Freiland

Galloway und Weideschwein



Zürcherstrasse 31 • 4332 Stein • Tel. 062 873 00 13 | www.muellerwurst.ch
Jeweils freitags am Markt in Sissach

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept anderen Menschen präsentieren? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an redaktion@nfz.ch

NEUE FRICKTALER ZEITUNG

**FRICKTALER
MEDIEN AG**