



# Grünes Thai-Curry



## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 1519 kJ, 363 kcal, 16,1 g Kohlenhydrate, 32,8 g Eiweiß, 20,7 g Fett, 62,2 mg Cholesterin, 4,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

spicy

## Zubereitung

Für uns kann es meistens gar nicht scharf genug sein, ein echtes Thai-Curry ist also genau das Richtige! Die grüne Curry-Paste sorgt in unserem Thai-Curry auf jeden Fall für einen echten Schärfe-Kick. Zusammen mit dem knackigen Gemüse, der zarten Hähnchenbrust und der Kokosmilch, ist dies definitiv das perfekte Gericht für alle Curry-Fans! Probiere es doch auch einmal aus, so easy geht's:

### Step 1:

Für das Curry die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren in feine Scheiben schneiden, die Pilze vierteln.

### Step 2:

Dann 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen bei starker Hitze kurz anbraten, salzen und pfeffern, dann heraus nehmen.

### Step 3:

Nun erneut 1 EL Öl in die noch heiße Pfanne geben und die Pilze kräftig anbraten. Jetzt die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und anschwitzen. Nun die Möhren in die Pfanne geben.

### Step 4:

Anschließend alles mit der Kokosmilch ablöschen. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln oder reiben und in die Soße geben. Das Ganze nun mit der Sojasauce, der Currypaste, Salz, Pfeffer, Honig und dem Limettenabrieb würzen. Ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

### Step 5:

In der Zwischenzeit die Erdnüsse und den Koriander hacken. Kurz vor dem Servieren das Fleisch zurück in die Soße geben, alles nochmals mit Limettensaft abschmecken und mit Koriander und Erdnüssen betreut servieren.

## Zutaten

### Menge

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
400 g	Hähnchenbrustfilet
2	kleinere Möhren
200 g	braune Champignons
3 EL	Öl
	Salz
800 ml	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Kokosmilch
3 EL	kleines Stück Ingwer
1 - 2 EL	Sojasauce
1 TL	Currypaste
1	Honig
70 g	Bio-Limette
1	geröstete Erdnüsse
	kleiner Bund Koriander