

Grünes Thailändisches Pouletcurry mit Ananas

für vier Personen

Zutaten

4 EL Kokosöl
½ Zitronengrasstängel
5 g Ingwer
2 Zwiebeln
1 TL Korianderpulver
2 EL grüne Currypaste
½ TL Kurkuma
1 Tomate
1 dl Wasser
100g Lauch
100g Karotten
1 TL Bouillonpaste
400g Pouletbrüstchen oder Tofu oder Seitan
1 TL Sojasauce hell
2 dl Kokosmilch
100 g Ananas-Würfel aus dem Glas
1 EL Maizena, bei Bedarf

Vorbereitung

Zitronengras längs halbieren
Ingwer in Brunoise schneiden
Tomaten vierteln
Zwiebeln schälen, achteln
Lauch längs halbieren, waschen und in 2cm Stücke schneiden
Poulet in kleine Stücke schneiden, mit Salz leicht würzen
Karotte schälen und in 0,5cm Stücke schneiden

Zubereitung

Zitronengrasstängel, Ingwer und Zwiebeln im heißen Öl ca. 5 Min. dünsten

Koriander, Currypaste und Kurkuma begeben und anziehen

Tomate begeben, 2 Min. dünsten

Wasser begeben und kochen, bis das Wasser fast verdunstet ist

Lauch, Karotten und Bouillon beifügen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dünsten bis das Gemüse fast weich ist

Poulet (Tofu oder Seitan) begeben, mit Sojasauce würzen

Kokosmilch begeben und das Poulet gar werden lassen, ca. 5 Min.

Ananaswürfel begeben

Evtl. mit Maizena abbinden