Huhn mit grünem Curry und Cashews

11. Januar 2010 | Autor Leroy



Freunde von uns waren in Thailand und haben uns danach zum Essen eingeladen. Da hatte ich zum ersten Mal mit grüner Currypaste Kontakt – das war extrem scharf . Irgendwie war es aber auch ein sehr interessanter Geschmack und so habe ich vor kurzem damit ein wenig experimentiert. Heraus kam dieses Gericht.

Noch eine Anmerkung dazu: bzgl. der Mengen bin ich mir nicht 100% sicher, da ich sehr nach Gefühl gekocht habe. Schmecken Sie daher selbst auch viel und oft ab. Nehmen Sie nicht gleich zu Anfang die volle angegebene Menge.

Kochen hat auch etwas damit zu tun, das eigene Geschmacksempfinden zu entwickeln und zu lernen, wie die verschiedenen Zutaten wirken – üben Sie das hier doch mal ein wenig und viel Spaß dabei.

Zutaten für 4 Personen

- 1-1/2 Tassen <u>Thailändischer Duftreis</u> fertig zubereitet und warmgestellt (bitte sehen Sie unter <u>Beilagen</u> oder nebenstehendem Link nach, wenn Sie nicht genau wissen wie er zubereitet wird)
- 500 600 g Hühnerbrustfilets
- eine halbe Dose Cashew-Kerne (die gesalzenen aus der Snack-Abteilung)
- 2-4 EL grüne Currypaste (ich habe welche im Asienladen gekauft man kann sie natürlich auch selbst machen, aber das ist bezüglich der Zutaten u.U. kompliziert, da die natürlich teilweise etwas exotisch sind gekaufte Paste reicht aus meiner Sicht daher vollends aus)
- 150 200 ml Kokosmilch
- 1 grüne Chilli
- 1 grüner Paprika
- 2 Zwiebeln
- ca. 5 EL Tomatenmark
- ca. 200 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer, Salz, Paprika
- Pflanzenöl oder Erdnussöl

Zubereitung

- Die Filets waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen, in Streifen schnetzeln (oder würfeln)
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl (oder auch Erdnussöl wenn vorhanden) ca. 2-3 min scharf anbraten (das Fleisch sollte noch nicht durch sein). Zur Seite stellen.

Braten Sie das Fleisch portionsweise, dann bleibt die Pfanne insgesamt heißer und der Bratvorgang wird dadurch intensiver. Wenn man die Pfanne überfüllt, geht die Temperatur zu stark zurück und dann wird das Fleisch eher geschmort als gebraten



- Den Paprika und die Zwiebeln würfeln, die Chillischote fein würfeln (aus Paprika und Chillischote zuvor die Kerne, den Strunk und alles, was weiß ist entfernen)
- Ebenfalls in Pflanzenöl anbraten (in der selben Pfanne für ca. 5 min.), zur Seite stellen



- Den Bratensatz in der noch heißen Pfanne mit Hühnerbrühe ablöschen, etwas reduzieren lassen
- Kokosmilch hinzugeben, kurz aufkochen
- Currypaste hinzugeben

Vorsicht, diese Paste ist sehr scharf, sogar schärfer als die rote Version! 2 EL reichen den meisten Europäern, ich hatte ca. 3-4 verwendet, das war schon sehr pikant. Ich möchte von größeren Mengen abraten, weil das Gericht sonst nur scharf schmeckt und die anderen Zutaten überlagert werden

- Tomatenmark hinzugeben
- Kurz Aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren
- Das Fleisch und Gemüse hinzugeben und für ca. 10-15 min. köcheln lassen
- Nebenbei die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten
- Das Curry-Gericht zusammen mit dem Reis in tiefen Tellern anrichten, Cashewkerne darüber streuen





03.02.2010 Und hier noch ein kleiner Nachtrag!

Habe obiges Gericht in einer Variante zubereitet, hier die Bilder zur Inspiration:



Diesmal mit Karotten, rotem Paprika und Zwiebeln



Zubereitung wie oben



Servieren Sie dieses Gericht ebenfalls mit Cashews! Viel Spaß mit Ihren eigenen Kreationen...

Veröffentlicht in <u>Asiatisch</u>, <u>Huhn und Geflügel</u> | Schlagworte: <u>Cashewkerne</u>, <u>Currypaste</u>, <u>Kokosmilch</u>