

Pouletcurry mit exotischer Aubergine

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 4.10

Nährwert pro Rezept

387 Kcal, 15 g Fett, 12 g KH

Zutaten

5 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Ingwer, hacken

1 g Knoblauch, hacken

2 g grüner Thaicurry (RL Gewürz)

1 Zwiebeln andünsten
alles Weitere zugeben und mitdünsten

20 g Kartoffeln, würfeln

20 g grüne Peperoni, würfeln

40 g Asia-Auberginen, würfeln

1/2 Zitronengrasstängel, zerdrücken

1 g Kafirlimettenblätter, zerdrücken

10 g Kokosflocken

10 cl Kokosmilch

1.5 dl Geflügelbouillon (RL Gewürz)

Thaiwok Mix (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

2-4 Maizena

2 zugeben und weich kochen
nach Belieben abschmecken
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe
mit Maizena abbinden

140 g Pouletbrüstchen, würfeln

3 separat anbraten und begeben