

Kambodschanisches Pouletcurry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 10 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.80

Nährwert pro Rezept

239 Kcal, 9 g Fett, 9 g KH

Zutaten

0.5 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Knoblauch, hacken

1 g Ingwer, hacken

2 g grüner Curry (RL Gewürz)

1

Zwiebeln im Öl andünsten

alles Weitere zugeben, mitdünsten und mit dem Curry bestäuben

20 g Kartoffeln, würfeln

20 g Karotten, feine Streifen

1/2 Zitronengrasstengel, zerdrücken

0.8 g Kafirlimettenblätter, zerdrücken

10 g Kokosflocken

1 dl Geflügelbouillon (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

2

zugeben und weichkochen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

2 cl Kokosmilch

140 g Pouletbrust, würfeln

3

zugeben

aufkochen und 10 Min. ziehen lassen

40 g Gurken, feine Streifen

20 g Sojasprossen

2 g Thaibasilikum, feine Streifen

20 g Asia-Früherlingszwiebeln, feine Rädchen

2-4 g Maizena

4

zugeben und mit Maizena abbinden