

Grünes Pouletcurry „Goeng Keo wan Kai“

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.30

Nährwert pro Rezept

336 Kcal, 15 g Fett, 11 g KH

Zutaten

100 g Pouletwürfeli Brust oder Keule

2 g grüner Thaicurry (RL Gewürz)

1 anbraten
würzen und zur Seite stellen

1 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, grob hacken

1 g Knoblauch, hacken

1 g Ingwer, hacken

2 Zwiebeln andünsten
alles andere zugeben und mitdünsten

20 g Kartoffeln, würfeln

20 g grüne Peperoni, würfeln

1/2 Zitronengrasstängel, zerdrücken

1 Kafirlimettenblätter, zerdrücken

40 g Asia- Auberginen, würfeln

5 cl Kokosmilch

1 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

Thai Wok (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

3 zugeben und kochen bis die Kartoffeln weich sind, nach Belieben würzen, Fleisch zugeben
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe