



Hähnchencurry

aus dem WOK

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrust
- 150 g Karotten
- 150 g Chinakohl
- 150 g Knollensellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Fischsoße
- 4 EL Sake / Reiswein
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Ketchup
- 2 EL Sweet-Chilisoße
- 1 TL rote Currypaste
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauch, gehackt
- 1 TL Ingwer, gehackt
- Salz

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste von überschüssigem Fett und Häuten befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Danach in eine Schüssel geben und mit etwas Soja- und Fischsoße 10 Minuten marinieren.

Das Gemüse, also Karotten, Chinakohl, Knollensellerie, Zwiebeln, Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln in gleichmäßig große Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

Nun den Wok auf Temperatur bringen und das Sesamöl dazu geben - sobald der Rauchpunkt erreicht ist, sofort das Hähnchenfleisch hineingeben und scharf anbraten. Das Fleisch jedoch nicht durchgaren, sondern nach 2-3 Minuten wieder herausnehmen und beiseitestellen.

Jetzt direkt das Gemüse in den noch heißen Wok geben und ebenfalls scharf andünsten, mit dem Reiswein ablöschen.

Nach und nach alle restlichen Zutaten wie Soja- und Fischsoße, Ketchup, Sweet-Chilisoße, Currypaste, Curry- und Paprikapulver sowie den gehackten Knoblauch und Ingwer dazugeben.

Alles gut durchmischen und mit der Kokosmilch aufgießen. Am Schluss das Hähnchenfleisch wieder hineingeben und noch 2-3 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls nachwürzen.

Wer möchte kann das Curry auch ohne Fleisch zubereiten.

