

Thailändisches Hähnchencurry bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 Paprika (rot und grün), 1 Karotte, 100 gr Zuckerschote, 100 gr Sojabohnenkeimlinge, 2 Zwiebeln, 400 gr Hähnchenbrustfilet, 2 Esslöffel Öl, 0,25 l Gemüsebrühe, 200 gr Philadelphia Doppelrahm, 1 Teelöffel Currypulver, 1 Prise Cayennepfeffer.

Die Vorbereitungen:

Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprikaschoten in Rauten, die Karotten in Stifte und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe halbieren. Die Hähnchenbrustfilets waschen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden.

Die Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Das Gemüse mit Ausnahme der Sojabohnenkeimlinge dazugeben und kurz dünsten. Das Gemüse soll knackig bleiben. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Anschließend den Philadelphia bei milder Hitze unter Rühren in der Sauce schmelzen lassen. Die Sojabohnenkeimlinge vorsichtig unterheben, das Hähnchencurry salzen und mit Curry und Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt Basmatireis.