

Rotes Hähnchencurry mit Reis

Zeit: 40 Minuten

Zutaten

- ☛ 75g frische Buschbohnen
- ☛ 1 Zwiebel
- ☛ 1 milde rote Chilischote
- ☛ 1 Knoblauchzehe
- ☛ 75g Tomaten
- ☛ ½ Limette
- ☛ 100g Ananas
- ☛ 250g Hähnchenbrust
- ☛ 150g Basmatireis
- ☛ 1 ½ EL Öl
- ☛ Salz, Pfeffer
- ☛ 1 EL rote Currypaste
- ☛ 250ml Gemüsebrühe
- ☛ ½ Dose Kokosmilch (200ml)
- ☛ 2 TL Speisestärke
- ☛ 1 TL Fischsauce



Zubereitung

1. Bohnen waschen, die Enden entfernen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Chili in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Limette halbieren. Hähnchenfilet klein schneiden.
2. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun anbraten und herausnehmen.
3. Ananas, Zwiebeln und Knoblauch in den Wok geben und anbraten. Bohnen, Tomaten und Chili dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Fleisch und Currypaste dazugeben. Mit Brühe ablöschen und ca. 1 Minute köcheln lassen.
4. Kokosmilch und Stärke glatt rühren und zum Gemüse geben. Nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer, 3 EL Limettensaft und Fischsoße abschmecken.
5. Curry in Schalen anrichten und mit Reis servieren.