Schnelles Thai Curry

Inspiriert durch die wunderbaren Kochsendungen von Jamie Oliver ist dieses Rezept entstanden! Damit auch Personen, welche mit Tomaten gesundheitliche Probleme haben dieses Gericht genießen können, wurde es abgewandelt und mit einigen verschiedenen Zutaten ersetzt!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei

Für 4 Personen

<u>Für die Sauce:</u>
2 Stängel Zitronengras, grob geschnitten
150g Paprika aus dem Glas, in Öl eingelegt
15g Koriander, frisch
1 – 2 Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, etwa 2cm lang
2 EL Sesamöl
6 EL glutenfreie Sojasauce

<u>Außerdem:</u>
400g Hähnchenbrustfilet
100g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
1 Dosen Kokosmilch, extra cremig (90%)
Öl zum Braten

1. Alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Sauce marinieren bis alle weiteren Zutaten kleingeschnitten sind.
3. Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und beiseite stellen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Eine Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Das Hähnchenfleisch mit der Sauce in die heiße Pfanne geben und rasch braten, dabei immer wieder rühren. Zuckerschoten, Paprika, Frühlingszwiebeln, Kokosmilch und Sojasauce zugeben, durchrühren und einige Minuten köcheln lassen. Je nachdem, wie weich oder knackig das Gemüse sein darf.

Beilage: Als Beilage bietet sich Reis optimal an.