

Ritas Curry Rezept

Zusammenfassung der Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Gemüsemischung in grob geschnittenen Würfeln (Zucchini, Aubergine, rote Zwiebeln, Brokkoli, Paprika, Karotten, Kohlrabi)
- 100 g Hähnchenbrust
- 1 EL Currymischung
- 1 EL Sweet-Chili-Soße
- 2 EL Sojasauce
- 1 Schuss Weißwein
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Öl
- 200 g Jasminreis
- Wasser und Salz

Zubereitung:

Den Reis zunächst unter kaltem Wasser abspülen und anschließend in kochendem Salzwasser garen. Parallel dazu das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das vorbereitete und geschnittene Gemüse nach beliebigen Verhältnissen hinzufügen und ebenfalls anbraten, jedoch nicht vollständig garen. Das Curry unterrühren und kurz anschwanken; anschließend Sweet-Chili-Soße und Sojasauce hinzufügen und ebenfalls kurz anschwanken. Mit Weißwein ablöschen und zum Schluss mit Kokosmilch verfeinern. Alles köcheln lassen, bis die Zutaten vollständig durchgegart und dennoch knackig sind und die Aromen sich verbunden haben.

Den gekochten Reis abtropfen lassen und in eine beliebige Form oder Tasse füllen, dabei leicht andrücken. Zum Servieren einen tiefen Teller verwenden, das Gemüse-Curry daraufgeben und den Reis mittig darauf stürzen. Nach Belieben mit ein paar gerösteten Mandeln oder Cashewkernen verzieren und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Wer Abwechslung liebt, kann statt Hähnchen auch Garnelen oder Lachs verwenden. Wie bereits erwähnt, ist eine vegetarische oder vegane Zubereitung durch den Verzicht auf Fleisch möglich.

Ich hoffe, meine Idee gefällt Ihnen und Sie werden sie ausprobieren; wenn ja, wünsche ich Ihnen einen guten Appetit.