Thailändisches, rotes Chicken-Curry

Thailändisches Chicken-Curry

Gestern war ich wirklich beschämt. Nachdem ich nun fast 1–2 Jahre alle 1–2 Tage mir etwas Frisches auf den Teller zaubere und dies in meinem Foodblog poste, überkam es mich. Keine Zeit und Lust zu kochen, nicht mal Interesse an einem Fastfood-Produkt wie Tiefkühlpizza. Okay, dachte ich mir, nach langer, langer Ziet muss mal der China-Lieferservice herhalten – ich wollte auch meine neue Kreditkarte ausprobieren :). Nun, gesagt, getan, ich bestellte als Vorspeise Goi Cuon Tom – frische Vietnam-Reispapierröllchen gefüllt mit Garnelen, Salaten, Reisnudeln und Soße –, als Suppe Wan-Tan-Suppe und als Hauptgericht Bo Xao La Lot – Rindfleisch gebraten mit Gemüse, frischem Knoblauch und La-Lot-Blätter. Um es kurz zu sagen: Es war alles Schrott. Am ehesten verträglich war noch die Wan-Tan-Suppe, die aber sicherlich auch mit einem asiatischen Suppenpulver zubereitet wurde. Die Papierröllchen schmeckten überhaupt nicht und fielen auseinander, und das

Hauptgericht war eher ein deutscher Gemüseintopf als dass es nach einem asiatischen Gericht schmeckte. Man fällt eben immer wieder darauf herein. Lieferservice bedeutet daher immer wieder: Es ist und bleibt Fastfood. Und schmeckt auch so.

Daher gibt es heute ein frisch zubereitetes, echtes, thailändisches, scharfes Chicken-Curry, mit frischem Huhn, Gemüse und authentischen Saucen und Pasten. Dies ist das dritte Gericht in der Trilogie mit Gerichten, bei denen ich frischen Basilikum mitkoche. Aber es passt hier auch gut, ein thailändisches, scharfes Chicken-Curry zuzubereiten und die letzten Minuten vor dem Servieren noch frischen Basilikum in der Sauce mitzukochen. Aber Achtung, das Gericht ist sehr scharf, nicht nur, dass die Currypaste zu mehr als ¼ aus Chili besteht, es kommt noch die verwendete Jalapeno hinzu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hühnchenbrustfielt, ca. 220 g
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 1 Jalapeno
- ½ Wurzel
- ein Stück Zucchini
- ein Stück rote Spitzpaprika
- ein großes Röschen Brokkoli
- 1 brauner Champignon
- 3 Cherrydatteltomaten

- Chicken Marinade
- thailändische, rote Currypaste
- vietnamesische Fischsauce
- 50–100 ml Wasser

- ½ Topf frischer Basilikum

- Basmatireis

- ½ TL gerösteter Sesam
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Das Hühnchenbrustfilet wie für Geschnetzeltes in längliche Stücke schneiden und in einer Schale in der Chicken Marinade für ½–1 Stunde marinieren. Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Wurzel und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Das restliche Gemüse in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett braun rösten und zur Seite stellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen und als erstes die Wurzelstifte darin einige Minuten unter ständigem Pfannenrühren anbraten, da sie am längsten zum Durchgaren benötigen. Dann das marinierte Hühnchenfleisch und das restliche Gemüse hinzugeben und alles einige Minuten unter Rühren garen. Die rote Currypaste hinzugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Die Currypaste ist sehr konzentriert und zu sämig und muss mit etwas Wasser verflüssigt werden, um eine gute, schmackhafte Sauce zu ergeben. Dann die Fischsauce hinzugeben. Alles köcheln lassen und abschmecken.

Die Kombination von Fischsauce und Chili ist vergleichbar der Kombination Salz und Pfeffer in der deutschen Küche. Die Fischsauce bringt den Eigengeschmack der anderen Zutaten stärker zur Geltung und ihr strenges Aroma wird dabei abgemildert.

In den letzten Minuten des Garens die frischen, ganzen Basilikumblätter hinzugeben und in der Sauce etwas mitköcheln.

Reis in einer Schale anrichten und vom Thaicurry darüber geben. Mit dem Sesam garnieren.