

Cuisine



POLITIQUE

*Mit Benedikt Würth
Ständerat Die Mitte SG*



GEMÜSE/POULET-CURRY

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischotte
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer, Öl
- 1 kg gemischtes Gemüse, zB. rote Peperoni, Karotten, Zucchini
- 500 ml Kokosmilch
- Sojasauce
- 250 gr. Pouletfleisch geschnetzelt
- 2 Esslöffel Red-Currypaste

Zubereitung:

1. Pouletbrustfilet in grosse mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel, Chili und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili andünsten.
3. Kokosmilch sehr gut schütteln, damit ablöschen, gut rühren und einkochen lassen. Danach 2 Esslöffel Red-Currypaste dazu rühren.

4. Wenn eingekocht, Gemüse dazugeben, umrühren und Hitze reduzieren. Einen Teil der Kokosmilch dazugeben und köcheln lassen.
5. Nach ca. 5 Min. die Pouletwürfel darunter rühren. Mit dem Deckel abdecken und köcheln lassen. Nach 10 Min. einen Gutsch Sojasauce dazugeben und nochmals umrühren.
6. Sollte es zu dickflüssig sein, kann man noch den Rest der Kokosmilch dazu leeren.
7. Vor dem Servieren ein bisschen Limettensaft darüber träufeln.

Dazu einen Basmatireis servieren – EN GUETE