

# Hähnchen Curry mit Knoblauch

Bei diesem Rezept Hähnchen Curry mit Knoblauch wird als Fleischeinlage mageres Hähnchenbrustfilet verwendet, welches ohne vorheriges Anbraten auf thailändische Art in wenigen Minuten in Kokosnussmilch gegart wird und dabei besonders zart wird.

## Zutaten: für 2 Personen

250 ml Kokosnussmilch  
250 g Hähnchenbrustfilet  
1 frische Knoblauchzehe  
1 halben Daumen großes Stück Ingwer  
1 EL rote Curry Paste  
2 EL Wasser  
1 - 2 EL thailändische Fischsauce  
1 TL Kurkuma  
Etwas Zucker  
Etwas Limettensaft  
6 eingelegte Knoblauchzehen  
Salz nach Bedarf



## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchen Curry mit Knoblauch** zuerst die Kokosnussmilch in der Dose gut mit einem Löffel umrühren, danach etwa stark die Hälfte der Kokosmilch in einen schmalen Kochtopf einfüllen, einmal aufkochen und bei etwas zurück gedrehter Heizstufe langsam ohne Abdeckung 8 - 10 Minuten köcheln lassen.

Nebenher Reis als Beilage kochen.

Nach etwa 8 Minuten Kochzeit den in feine Würfel geschnittenen geschälten Ingwer, 1 in kleine Würfel geschnittene frische Knoblauchzehe, 1 TL Kurkuma, 1 – 2 EL thailändische Fischsoße sowie die rote Currysauce zur Kokosmilch geben, kurz mit dem Schneebesen unterrühren und unter weiterem Rühren so lange einkochen lassen, bis sich die rote Currysauce ganz aufgelöst hat.

Das in schmale Streifen geschnittene Hähnchenbrustfilet unter die Kokosnusssoße geben, unterheben und etwa 3 - 4 Minuten unter mehrfachem Wenden darin weichschmoren.

6 eingelegte Knoblauchzehen (gibt es in kleinen Gläschchen im Fachhandel zum Kaufen,

oder nach **Eingelegter Knoblauch Rezept** ganz einfach selbst einlegen)

in dünne Scheiben schneiden. Etwa stark die Hälfte der Knoblauchscheiben unter das Curry rühren und darin erwärmen.

Zuletzt das Hähnchen Curry nach persönlichem Geschmack mit Salz, etwas Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken und mit ein paar abgezogenen Streifen von einer unbehandelten Limette und den übrigen eingelegten Knoblauch Scheibchen bestreut, zusammen mit frisch gekochtem Reis servieren.

Nach Wunsch das Curry mit ein Kafir Limetten Blätter zusätzlich dekorieren.

## Tipp:

Anstatt dem Hähnchenfleisch kann man auch in dünne Streifen geschnittenes Schweinefilet dazu nehmen.

## Kalorienangaben

1 Portion Hähnchen Curry mit Knoblauch enthalten ca. 340 kcal und ca. 24 g Fett

