

# Südostasiatisches Pouletcurry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 23 g Fett, 12 g KH

---

## Zutaten

1 cl Sonnenblumenöl

120 g Poulet Ober- od. Unterschenkel würfeln

2 g Gelber Thai Curry (RL Gewürz)

1

Poulet würzen

kurz anbraten und zur Seite stellen

20 g Zwiebeln, grob würfeln

25 g Karotten, grob würfeln

25 g rote Peperoni, grob würfeln

25 g Kartoffeln, grob würfeln

1 cl Sonnenblumenöl

2 g Gelber Thai Curry (RL Gewürz)

2

Gemüse andünsten und würzen

1.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

20 g Zitronengras, zerdrücken

1 Kafirlimettenblatt, zerdrücken

2 g Ingwer, feine Scheiben

1 g Knoblauchzehen, fein hacken

2 cl Kokosmilch

Scharfmacher (RL Gewürz)

Tonamat (RL Gewürz)

3

mit Gemüsebouillon ablöschen  
alles andere inkl. Poulet zugeben  
und 25 Min. schmoren

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe  
abschmecken mit Tonamat