

Hähnchencurry mit Grünkohl-Reis, Chili & Zitronengras

Zutaten:

- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 frische rote Chilischoten
- 40 g Cashewkerne
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL Fischsauce
- 300 g Austernpilze
- 1 reife Mango
- 3 Hähnchenbrustfilets (je ca. 200 g)
- Olivenöl
- 500 g dünne grüne Bohnen
- 2 Limetten
- 1 Dose fettreduzierte Kokosmilch (400 ml)
- 450 g Basmatireis
- 250 g Grünkohl
- 2 Stängel Zitronengras

Zubereitung:

1. Zuerst bereiten wir die aromatische Paste vor. Dazu schälen wir Ingwer und Knoblauch, putzen die Frühlingszwiebeln und entkernen eine Chili. Zusammen mit den Cashewkernen braten wir sie unter häufigem Rühren in einem großen Schmortopf bei mittlerer bis starker Hitze kräftig an.
2. Die gebratenen Zutaten geben wir dann in einen Mixer und fügen die Kaffirlimettenblätter, Kurkuma, Fischsauce, einen Teelöffel schwarzen Pfeffer und eine Prise Meersalz hinzu. Alles wird zu einer köstlichen Paste verarbeitet.
3. Anschließend braten wir die Pilze im gleichen Topf ohne Fett, bis sie kräftig gebräunt sind, und stellen sie beiseite. Die Mango wird

- entlang des Steins eingeschnitten, geschält und zusammen mit dem Fleisch in 1 cm dicke Streifen geschnitten.
4. Nun geben wir einen Esslöffel Öl und die vorbereitete Currypaste in den Topf. Unter ständigem Rühren braten wir sie eine Minute lang an, bevor wir das Fleisch und die Mango hinzufügen und alles 5 Minuten lang anbraten.
 5. Die grünen Bohnen halbieren wir und geben sie zusammen mit den Pilzen zurück in den Topf. Den Saft einer Limette pressen wir darüber aus und gießen dann die Kokosmilch dazu. Die Dose schwenken wir mit einem Schuss Wasser aus und geben den Inhalt ebenfalls in den Topf.
 6. Alles wird zum Kochen gebracht und dann 10 Minuten lang bei gelegentlichem Rühren geköchelt, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Wir schmecken das Curry mit Salz und Pfeffer ab.
 7. Währenddessen kochen wir den Reis nach Packungsanleitung. Nach 5 Minuten Kochzeit geben wir die Grünkohlblätter, die wir von den Stielen gestreift und in kleine Stücke gerissen haben, hinzu, damit sie den Reis färben und garen.
 8. Die Zitronengrasstängel werden auf der Arbeitsfläche leicht geklopft, um sie weicher zu machen. Die äußere harte Schicht wird entfernt, und das Zitronengras wird zusammen mit der zweiten Chili fein gehackt.
 9. Den fertigen Grünkohl-Reis lassen wir abtropfen und richten ihn zusammen mit dem Curry auf Tellern an. Zum Garnieren streuen wir das gehackte Zitronengras und die Chili darüber und servieren das Gericht mit Limettenspalten.

Nährwertangaben pro Portion:

- Kalorien: 551 kcal
- Fett: 13,7 g
- Gesättigte Fettsäuren: 5,4 g
- Eiweiß: 36,6 g
- Kohlenhydrate: 74,9 g
- Zucker: 9 g
- Salz: 0,8 g
- Ballaststoffe: 3,4 g