

Mai 2010

## Spargel- Poulet- Curry

Rezept als Hauptgericht für 4 Personen

### VORBEREITUNGEN:

➤ Fleisch mind. 1 Stunde im Voraus marinieren

### MARINADE:

2 EL Öl

4 EL Sojasauce

2 EL weisser Vermouth

1 EL Rohrzucker, grob

1,5 cm Ingwer, gerieben

1 gestrichener EL Maizena

alles gut vermischen

4 Pouletbrüstli

in ca. 2x2 cm grosse Stücke schneiden, mit der Marinade mischen

➤ zugedeckt kühl stellen

mind. 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank

### SPARGEL- POULET- CURRY:

1 EL Bratbutter

in einer Bratpfanne erhitzen

marinierte Pouletstücke

in zwei Portionen rundherum kurz aber kräftig anbraten, herausnehmen, evt. im auf 70 Grad vorgewärmten Ofen bis zur weiteren Verwendung warm stellen

nur wenn nötig in dieselbe Bratpfanne geben

evt. nochmals Bratbutter

500g grüne Spargeln, vorbereitet,

in 3 cm Stücke geschnitten

**in der Bratpfanne ca. 5 Min. rührbraten**

200g kleine weisse Champignons, halbiert

1 grosses Rüebli, geschält, in ½ cm Stäbchen

zugeben, weitere 2-3 Min. braten

2 TL grüne Currypaste (Thaiprodukt)

1-2 rote Chilischoten, in feinen Ringen

2 Stängel Zitronengras, leicht gequetscht

4 Limettenblätter, gequetscht

zufügen, mitdünsten, bis sich Geschmacksstoffe gebildet haben

1,5dl kräftige Hühnerbouillon

3dl Kokosmilch

zugeben, zugedeckt ca. 10 Min. leise köcheln lassen, so dass das Gemüse noch knackig ist

evt. 100g frische Spinatblätter

gebratenes Pouletfleisch

evt. Fischeauce od. Salz, Chili

am Schluss nach Belieben beifügen

in das Saucen- Gemüse geben, nur noch erwärmen

nach Belieben würzen

Limettenblätter und Zitronengrasstängel vor dem

Servieren entfernen

### TIPP:

➤ wer einen Wok besitzt kann diesen bestens dafür einsetzen

➤ dazu Basmati-, Parfum-, od. Trockenreis servieren