



## Grünes Thai Curry

### Zutaten

- 200 g Thai-Auberginen
- 150 g Möhren
- 100 g Zuckerschoten
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 1 grüne Chilischote(n)
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 250 g Basmatireis
- 1 TL THOMY Reines Rapsöl
- 800 ml Kokosmilch
- 3 TL MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Hühner Bouillon
- 3 Kaffir-Limettenblätter, tiefgefroren
- 2 TL grüne Currypaste
- 200 g Brokkoli
- 4 Stängel Koriander
- 2 Stängel Thai Basilikum
- 1 EL Limettensaft

### Zubereitung

1. Thai-Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 2 cm lange Ringe schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein hacken.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
3. In einem Wok THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Knoblauch und das Gemüse, bis auf die Frühlingszwiebeln zugeben und kräftig anbraten. Kokosmilch zugießen und MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Hühner Bouillon mit Hühnerfleisch & Petersilie unterrühren.
4. Kaffir-Limettenblätter und Currypaste zufügen (je nach Schärfegrad und Belieben am Schluss einfach noch mehr dazugeben!). Die Kokosmilch aufkochen und die Hähnchenwürfel hineingeben. Alles 3-4 Min. köcheln lassen.
5. Brokkoliröschen und die Frühlingszwiebeln zugeben und nochmals 2-3 Min. köcheln lassen.
6. Koriander und Thai Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. Das Thai-Curry mit Limettensaft abschmecken und mit Thai Basilikum und Koriander bestreut servieren. Den Basmatireis dazu reichen.

 35 Minuten

## Nährwert-Anzeige

⊕ 4 Portionen

Kohlenhydrate	65 g
Energie	444 kcal
Fett	5 g
Protein	34 g