



Rotes Thai-Curry mit pochiertem Poulet

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

5 dl Kokosmilch
3 dl Gemüsebouillon
4 EL rote Currypaste
3 Pouletbrüstchen
300 g Lauch
2 cm Ingwer
200 g tiefgekühlte Kefen
2 EL Sojasauce
1 TL Rohrzucker

Kokosmilch, Bouillon und Currypaste aufkochen. Poulet längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Ingwer reiben. Poulet, Lauch, Ingwer und Kefen zur Sauce geben, bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten pochieren, bis das Poulet gar ist. Mit Sojasauce und Rohrzucker abschmecken. In Suppentellern anrichten. Dazu passen Reis und Limettenschnitze.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 26 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/435 kcal