

Zuckermais-Curry mit Poulet



Zubereitung

Für 4 Personen

Bevorzugen Sie Pouletgeschnetzeltes vom Schenkelfleisch? Dies benötigt zwar ein paar Minuten mehr Kochzeit, ist jedoch ebenso zart und wesentlich saftiger als Fleisch von der Brust, welches trocken und zäh wird, wenn es zu lange gegart wird.

1 In einer Pfanne die Mandeln mit der Milch, dem Rahm und der Bouillon aufkochen. 1 Minute kochen, dann 10 Minuten ziehen lassen.

2 Das schöne Grün der Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Den weissen Teil fein hacken.

3 Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.

4 In einer Pfanne die Bratbutter oder das Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und den weissen Teil der Frühlingszwiebeln darin glasig andünsten. Das Currypulver beifügen und kurz mitdünsten. Die Mandelmilch dazugiessen und alles zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.

5 Die Blätter und Fäden von den Maiskolben entfernen. Die Maiskolben mit dem stumpfen Ende auf die Arbeitsfläche stellen und die Körner mit einem grossen, scharfen Messer herunterschneiden.

Zutaten

50 g Mandeln gemahlen, geschält
3 dl Milch
1 dl Rahm
1 dl Hühnerbouillon
1 Bund Frühlingszwiebeln
30 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Bratbutter, ersatzweise Sonnenblumenöl
2 Esslöffel Currypulver
4 Maiskolben
2 Chilischoten
500 g Pouletgeschnetzeltes, (siehe auch Einleitungstext)
1 Bund Basilikum
Salz

6 Den Stiel der Chilischoten entfernen und die Früchte längs halbieren. Je nach gewünschter Schärfe die Kerne ganz oder teilweise entfernen und die Schoten in feine Streifen schneiden.

7 Die Curry-Sauce mit dem Stabmixer kurz pürieren. Die Chilischoten und die Maiskörner beifügen und alles weitere 5 Minuten kochen lassen. Dann das Pouletgeschnetzelte beifügen und auf mittlerer Stufe während 10 Minuten gar ziehen lassen.

8 Das Basilikum in feine Streifen schneiden.

9 Das Curry mit Salz würzen. Basilikum und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln beifügen und das Curry auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passt Reis.