



## Das Eat Clean - Thai Curry

**Vorbereiten**

**20**

Minuten

**Zubereiten**

**25**

Minuten

**Niveau**

**Einfach**



### Zutaten

## Zutaten für 2-3 Personen:

- 1 EL Kokosöl
- 1 Dose Kokosmilch
- 200ml Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe
- 1 grüne Paprika
- 100g Zuckerschoten
- 1 Strauch Brokkoli
- 2 Hühnerbrüste in Stücke geschnitten
- 1 Stück Zitronengras
- 2 EL frischer Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine geriebene Süßkartoffel
- Saft einer Limette
- 1 EL Erdnussmus
- Naturreis

### Zubereitung

Den Reis in kochendes Wasser geben und auf mittlerer Stufe köcheln lassen währenddessen: Kokosöl im Wok erhitzen, die rote Zwiebel darin 2 Minuten anbraten. Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben, kurz vermengen. Hühnerbruststücke dazugeben und anbraten. Gemüsebrühe, Limettensaft, Kokosmilch, Erdnussmus und die Süßkartoffel dazugeben. Das Ganze miteinander vermengen und mit Zitronengras und Curry abschmecken. ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, dann das Gemüse dazugeben. Das Ganze weitere 5 Minuten köcheln lassen (wichtig: das Gemüse sollte noch Biss haben und knackig sein!)

### Tipp der TIME2TRI-Redaktion:

Natürlich schmecken auch andere Gemüsesorten in diesem Curry - zB Möhren, Champignons und Sprossen! Wir haben beim Nachkochen noch eine Handvoll Cashewnüsse hinzugegeben - ebenfalls sehr zu empfehlen!