

Gelbes Hühnercurry mit Spitzkohl

2	St.	Zitronengras	- Zitronengras waschen, die harten Blätter entfernen. Den Ingwer schälen und grob hacken.
60	g	Ingwer	- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zitronengras Ingwer und die Currypaste darin andünsten.
2	EL	Öl	- Mit Kokosmilch und Hühnerbrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.
2	EL	gelbe Currypaste	- Zitronengras entfernen und die Sauce fein pürieren.
200	ml	Kokosmilch	- Das Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden.
200	ml	Hühnerbrühe	- Das Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
1		Möhre	- Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Herausnehmen. Das Gemüse in das Bratfett geben und darin anbraten. Die Sojasprossen zu geben und 2 Minuten mitbraten.
1		rote Paprikaschote	- Die Currysauce zum Gemüse geben und das Gemüse darin aufkochen. Das Fleisch zugeben und das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1		gelbe Paprikaschote	- Dazu schmeckt Reis.
1		Zwiebel	
1		Zucchini	
500	g	Spitzkohl	
500	g	Hähnchenfilet	
6	EL	Sesamöl	
100	g	Sojasprossen	
		Salz, Pfeffer	