



Rotes Thai Curry mit Entenbrust (2 Personen)

Thailändisch: Gäng Phet Ped

Zutaten



Vorbereitung

Die Entenbrust vor Kochbeginn ca. 20 Minuten bei Oberhitze in den Ofen stellen, damit das Fleisch weich wird und die Speckschicht leicht knusprig. Danach die Bruststücke in 5mm dicke Scheiben schneiden.

Alle Zutaten sollten in kleine mundgerechte Stücke zerschnitten werden. Für das Curry braucht man zwei Esslöffel Kokosnussöl, etwa 300ml Kokosmilch, zwei gestrichene Esslöffel Palmzucker, einen gehäuften Esslöffel rote Currypaste und einen Esslöffel Rod Dee Suppenpulver.

Die weiteren Zutaten können Sie frei auswählen (hier werden neben der Entenbrust, Blumenkohl, Tomaten und Ananas verwendet)

Drei rote Chillis in kleine Stückchen und die Kaffirlimettenblätter vom Stiel befreien und ebenfalls in kleine, fingernagelgroße Stücke zerteilen.

Den Reis im Reiskocher kochen.

Kochen

Erster Schritt: 2 EL Öl mit etwas Kokosmilch und der Curry Paste in einem Topf unter Rühren erhitzen bis der Currygeruch deutlich zu erkennen ist (etwa drei bis vier Minuten).

Zweiter Schritt: die Entenbruststücke mit dem Rod Dee, dem Chili und dem Palmzucker hinzugeben und vermischen. Danach mit dem Rest der Kokosmilch auffüllen um gut verrühren. Nun auch die Ananasstücke einrühren und alles bei Hitze 5-10 Minuten kochen (wenn der Blumenkohl nicht vorgekocht wurde, sollten es eher 10 Minuten sein).

Dritter Schritt: abschmecken und ggfs. nachwürzen mit Palmzucker und mit Fischsauce (ist zumeist nicht notwendig, da die Currypaste bereits Salz enthält !) Falls es nicht scharf werden soll, erst jetzt das Chili dazugeben.

Zuletzt die Kaffirblätter einrühren und nochmals kurz ziehen lassen. Mit dem Reis servieren. Fertig.

Hinweise:

Wieviele Entenbrüste Sie nehmen, hängt von deren Größe und Ihrem Appetit ab.

Anstatt Ananas können auch z.B. Litschis genommen werden. Und zum Schluss kann man noch frische Thai-Basilikum-Blätter hinzugeben.

Wenn Sie in einem hübschen Tontopf kochen, können Sie den direkt auf dem Tisch servieren und einen eventuellen Rest später erneut erwärmen.

Guten Appetit