

Unsere Empfehlung für das Sole-Salz Rotes Curry:

Aromatisches rotes Hähnchencurry mit knackigem Gemüse



Video zum Rezept:



Zutaten für 4 Personen:

½ Stange	Staudensellerie
100 g	Sojabohnensprossen
½ Stück	Rote Paprikaschote
½ Stück	Gelbe Paprikaschote
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
½ Knolle	Fenchel
30 g	Ingwer
300 g	Hähnchenbrust
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Sesamöl
2 EL	Sesamsaat
2 EL	Sojasauce
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Sole-Salz Rotes Curry
300 g	Reis

Zubereitung:

Das Gemüse gründlich putzen und waschen. Den Staudensellerie in schräge Streifen schneiden. Paprika und Fenchel in Ringe beziehungsweise Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls in schräge Streifen schneiden und dabei den weißen Anteil vom grünen Teil trennen. Den Ingwer in kleine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseitestellen.

Den Wok stark erhitzen und das Sonnenblumenöl hineingeben. Die Hähnchenbruststreifen darin unter Wenden kurz und kräftig anbraten. Zuerst die roten und gelben Paprikastreifen hinzufügen, anschließend Staudensellerie und Fenchel zugeben und unter Rühren etwa 2 Minuten garen. Die weißen Frühlingszwiebeln und die Sojabohnensprossen unterheben. Ingwer und Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Sesamöl, Sojasauce sowie Sole-Salz „Rotes Curry“ würzen und alles gut vermengen.

Den Reis nach Packungsangabe garen und anschließend mit dem gerösteten Sesam mischen. Den Reis mittig auf Tellern anrichten, das Wok-Gemüse ringsherum verteilen und mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Wir wünschen „Guten Appetit“.

Ihr Team der Weser-Therme

