KIKKOMAN

Massaman-Curry mit Poulet und Ponzu

Gesamtzeit **30 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'615 kJ / 629 kcal

Fett: **41.9 g** Eiweiss: **37 g**
Kohlenhydrate: **23.6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g	Pouletbrustfilet
400 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1 Stück	2 cm Ingwer
1	Knoblauchzehe
2 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
100 g	Erdnusskerne
1 EL	Massaman-Currypaste
400 ml	Kokosmilch
2 EL	Erdnussmus (alternativ: Erdnussbutter)
2 TL	brauner Zucker oder Honig (alternativ: Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art oder Agavendicksaft)
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0.5 Bund	Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

400 g Pouletbrustfilet - **400 g** Kartoffeln - **1** Zwiebel - **1 Stück** 2 cm Ingwer - **1** Knoblauchzehe
Pouletbrustfilet trocken tupfen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken.

Schritt 2

2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl **70 g** Erdnusskerne - **1 EL** Massaman-Currypaste - **400 ml** Kokosmilch - **2 EL** Erdnussmus (alternativ: Erdnussbutter) - **2 TL** brauner Zucker oder Honig (alternativ: Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art oder Agavendicksaft) - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Das Pouletfleisch in erhitztem Kikkoman Sesamöl anbraten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Kartoffeln, Erdnüsse und Currypaste zugeben, kurz unter Rühren anschwitzen und mit Kokosmilch ablöschen. Erdnussmus, Zucker, Kikkoman Ponzu Zitrone und Kikkoman Sojasauce zufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, etwas Wasser angiessen.

Schritt 3

0.5 Bund Koriander - **30 g** Erdnusskerne
Koriander und Erdnüsse grob hacken. Die Erdnüsse in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Das Curry mit Koriander und Erdnüssen garniert servieren.