

Poulet-Curry nach japanischer Art

Gesamtzeit **35 Min.** 15 Min. Kochzeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'950 kJ / 705 kcal

Fett: **29 g** Eiweiss: **34 g**
Kohlenhydrate: **75 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Poulet:

200 g Pouletschenkel oder
-brust

1 TL Currypulver

1 Prise Salz

Curry-Basis:

5 g Knoblauch

5 g Ingwer

100 g Zwiebeln

50 g Karotten

50 g Zucchini

50 g Champignons

1 EL Currypulver

0.5 TL Garam Masala

2 EL Röstzwiebeln

1 EL Rapsöl

Gewürze & Sauce:

1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

1 EL Kikkoman Konzentrierte
Ramen Suppenbasis -
Shoyu (Sojasauce)
Geschmack

1 EL Ketchup

1 EL Tahini

300 ml Wasser

Für die Bindung:

1 EL Maisstärke

40 ml Wasser

Servieren & Garnieren:

400 g Reis, gekocht

2 Eier, weich gekocht (ca. 7
Minuten)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Pouletschenkel oder -brust - **1 TL**

Currypulver - **1 Prise** Salz

Pouletfleisch in mundgerechte Stücke schneiden
und mit Currypulver und Salz vermengen, bis alles
gleichmässig bedeckt ist.

Schritt 2

5 g Knoblauch - **5 g** Ingwer - **100 g** Zwiebeln - **50 g**

Karotten - **50 g** Champignons - **50 g** Zucchini

Knoblauch und Ingwer fein hacken und vermengen.

Zwiebeln in Scheiben schneiden, Karotten und

Zucchini in 3 cm grosse Stücke schneiden,

Champignons vierteln.

Schritt 3

1 EL Rapsöl - **1 EL** Currypulver - **2 EL** Röstzwiebeln

- **300 ml** Wasser

Rapsöl in einem Topf auf niedriger bis mittlerer
Stufe erhitzen. Die Knoblauch-Ingwer-Mischung
hinzufügen und anbraten, bis es duftet. Das Poulet
hinzufügen und vorsichtig anbraten, dabei darauf
achten, dass es nicht anbrennt. Die Zwiebeln,
Karotten und Zucchini hinzufügen und kurz
anbraten, dann Currypulver und die Champignons
unterrühren. Wasser und Röstzwiebeln zugeben
und Schaum, der an die Oberfläche steigt,
abschöpfen. Abdecken und ca. 15 Minuten köcheln
lassen.

Schritt 4

1 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 EL**

Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis -

Shoyu (Sojasauce) Geschmack - **1 EL** Ketchup - **1**

EL Tahini

1 Prise Röstzwiebeln
1 Prise Petersilie

Kikkoman Sojasauce, Kikkoman Ramen
Suppenbasis, Ketchup und Tahini in einer Schüssel
glattrühren. Sobald das Gemüse gar ist, in den Topf
geben und gut umrühren.

Schritt 5

1 EL Maisstärke - **40 ml** Wasser - **0.5 TL** Garam
Masala

Maisstärke in Wasser auflösen. Zum Curry geben
und ständig rühren, bis die Sauce leicht köchelt und
eindickt. Ganz am Ende der Garzeit Garam Masala
hinzufügen und den Herd ausschalten.

Schritt 6

400 g Reis, gekocht - **2** Eier, weich gekocht (ca. 7
Minuten) - **1 Prise** Röstzwiebeln - **1 Prise** Petersilie
Den Reis auf Tellern anrichten und das Curry
darüber geben. Mit halbierten Eiern, Röstzwiebeln
und Petersilie garnieren.