

Thai-Ananas-Curry mit Hähnchen, Garnelen & Jasminreis

Mild, cremig & fruchtig

Zutaten (für 2–3 Portionen)

Für die Sauce:

200 ml Kokosmilch

100–150 g Ananaswürfel (frisch oder aus der Dose, gut abgetropft)

1–2 TL mildes Currypulver

½ TL Kurkuma (für Farbe, optional)

1 TL Zucker (oder Honig)

1 TL helle Sojasauce

1 Spritzer Fischsauce (optional, für Thai-Note)

1 TL Limettensaft (optional)

Salz & Pfeffer

Für die Einlage:

150 g Hähnchenbrust in Würfeln

120–150 g Garnelen

1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln, gehackt

1 kleine Karotte in feinen Stiften

1 kleine Paprika oder eine Hand voll Erbsen

1–2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL Öl

Dazu:

200–250 g Jasminreis (gekocht)

Zubereitung

1. In einer großen Pfanne oder im Wok Öl erhitzen.

Hähnchenwürfel anbraten → herausnehmen.

Garnelen kurz anbraten → herausnehmen.

2. Im selben Wok Zwiebeln, Karotten und Paprika/Erbsen leicht anbraten.

Knoblauch kurz zugeben und anschwitzen.

3. Currypulver und Kurkuma über das Gemüse streuen und verrühren.

Kokosmilch angießen und glattrühren.

Ananaswürfel einrühren und 3–4 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Zucker, Sojasauce, eventuell Fischsauce und Limettensaft abschmecken.

Die Sauce sollte leicht dicklich-cremig werden.

4. Hähnchen und Garnelen wieder zufügen, kurz durchziehen lassen.

Alles erwärmen, aber nicht zu stark kochen, damit die Garnelen zart bleiben.

5. Mit Jasminreis anrichten.

Optional mit frischem Koriander, Frühlingszwiebeln oder ein paar schwarzen Sesamkörnern garnieren.

Tipps

Noch fruchtiger: 2–3 EL Ananassaft in die Sauce geben.

Noch cremiger: 1–2 TL Erdnussbutter einrühren (sehr lecker!).

Nicht süß genug? Eine Prise Zucker wirkt Wunder, weil Curry + Ananas harmonieren.

Nicht dick genug? ½ TL Speisestärke in etwas Wasser auflösen und einrühren.

