

... > Menüart > Hauptspeise > Geflügel

Thai Curry



 **Druck**  **Teilen**  **Speichern**

★★★★☆ **4.65** (352 Bewertungen)

 **143** Kommentare

 30 Min.  normal  28.02.2009  679 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

4



Portionen

500 g Putenbrustfilet(s)

1 Paprikaschote(n), rote

1 Zwiebel(n)

1 Knoblauchzehe(n)

1 Zucchini

1 große Karotte(n)

200 g Zuckerschote(n)

1 Dose Kokosmilch

Currypaste, rote

Sambal Oelek

Sojasauce

Basmati

Mehl

Öl

Salz

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
679	40,51 g	44,53 g	29,22 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Das Putenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Aus 3 EL ÖL, 2 TL roter Currypaste und 1 EL Sojasauce eine Marinade herstellen. Das Putenfleisch ca. 30 Minuten (oder länger) darin marinieren, anschließend noch etwas Mehl über das Fleisch stäuben. In der Zwischenzeit alles Gemüse klein schneiden.

Das Fleisch in eine Pfanne geben und kross braten, anschließend heraus nehmen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe im Bratfett glasig anbraten, dann das restliche Gemüse dazu geben. Mit Deckel ca. 10 Minuten dünsten, gelegentlich umrühren. Nun ein bisschen Wasser dazu geben und 2 EL der roten Currypaste sowie eine gute Messerspitze Sambal Oelek zum Gemüse geben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken.

Danach das gebratene Putenfleisch dazu geben, die Kokosmilch unterrühren, noch einmal aufkochen lassen und die Pfanne vom Ofen nehmen. Sollte die Sauce zu stark nach Kokosmilch schmecken, kann mit Brühe bzw. Wasser verdünnt werden.

Dazu passt Basmatireis.

Wer es etwas schärfer mag, kann etwas mehr vom Sambal Oelek verwenden bzw. eine Chilischote dazu fügen.

bzw. eine Crinischeote dazu fügen.

Rezept von



Jasmin193

Weitere Rezepte von Jasmin193

[Mehr >](#)



Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

30.06.2021 18:03

[h_rothhanns](#)

Schmeckt super lecker.
Vielen lieben Dank für das Rezept !
Ich koche direkt mehr und friere es portionsweise ein.
Einfach Klasse !!!

[Antworten](#)

27.05.2021 14:05

[CeDe83](#)

Hallo. Ich habe zwei Fragen zu den Mengenangaben: Wieviel ml sind den eine Dose Kokosmilch bei dir? Und wie viel ml ist ein bisschen Wasser? Vielen Dank.

[Antworten](#)

22.05.2021 22:50

[SoennchenK](#)

Heute habe ich das gekocht. Mit Curry paste rot mild, für die andere war ich zu feige ^^, dafür habe ich etwas mehr Sambal Olek benutzt. Ich fand das Thai Curry richtig gelungen!! Und auch wenn ich das Gemüse eher knackig mag, so war es nach 15 Minuten nicht Matsche :) schließlich sind Möhren ja eher fest Tolles Rezept!!

[Antworten](#)

07.02.2021 12:05

[Lilalaune2206](#)

Wir lieben das Rezept, wandeln es aber auch immer mal ein wenig ab. Bei den Gemüsesorten variieren wir, etwas Zitronengras, Thai -Curry Pulver und gebratener Blumenkohlreis dazu.. ein Traum. ;0)

[Antworten](#)

kälbi

Ich benutze dieses Rezept sehr gerne, nur die Gemüsesorten variieren manchmal. Das Curry schmeckt der ganzen Familie.
LG Petra

Antworten

31.05.2010 21:50

Alexanda

1000 Dank für das tolle Rezept,einfach klasse!!!

Antworten

09.03.2010 20:04

borzelbär

War sehr gut und hat alle 5 ***** verdient. Werden wir jetzt öfter machen.
MfG
Stephan

Antworten

05.06.2009 00:36

Zimbasa

Werde das Rezept morgen mit Freunden ausprobieren, hab die Sachen schon alle eingekauft... zwar steht das Curry in der Zutaten-Liste, sollte aber auch für die Step-by-Step Kocher noch einmal im Text erwähnt werden, nicht dass am Ende einem am Tisch auffällt - hmhhh, hieß es nicht CURRY Hähnchen?

Also ich verpeil gerne mal sowas... ;)

08.06.2009 11:59

Jasmin193

Hmm, also die Curry-Paste ist im Rezept doch zweimal erwähnt..
Aber vielen Dank für's ausprobieren, ich hoffe es hat geschmeckt!

Antworten

01.03.2009 17:11

Abydos0184

Schmeckt wie gelungenes ThaiCurry eben schmecken muss!
Wieder mal ein meisterhaftes Rezept aus der Cuisine von Jasmin 193!! :)

Antworten

Folge uns



Unternehmen

Presse

Jobs

Impressum

AGB

Datenschutz

Datenschutz-Einstellungen

Werben Sie bei uns

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

"zuckerschoten" rezepte, gemüsespaghetti rezepte, glasirt rezepte, grillsaucen rezepte, hauptspeissen rezepte, lungenhaschee rezepte, möhreineintopfe rezepte, rezeptliste rezepte, schweinegulasch rezepte, squash rezepte