



Fenchelcurry

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, die Kerne entfernen, klein schneiden.
- 2** Den Reis nach Packungsangabe zubereiten
- 3** Fenchelknollen waschen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, in schmale Streifen schneiden.
- 4** Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten.
- 5** Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1–2 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 6** Curry mit Pfeffer, Jodsalz und etwas Limettensaft abschmecken, dann die Hähnchenbrustwürfel zugeben.
- 7** Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Zum Servieren mit Fenchelgrün dekorieren.

Zutaten

2	Schalotten	3	Möhren	200ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen	1	gelbe Paprika	200ml	Kokosmilch
2	stk. Frischer Ingwer	250g	frische Hähnchenbrust	250g	Thai-Reis
1	rote Chilischote	1EL	Rapsöl	etwas	Limettensaft
2	Fenchelknollen	2-3TL	Gelbe Currypaste		Salz und Pfeffer