

# Rotes Thai Curry



Ein Curry ist eine super Möglichkeit, ganz viel Gemüse in eine Mahlzeit zu packen. Ich liebe die Vielfältigkeit, die sich mit einem Curry ergibt. So kannst du ganz viele verschiedene Varianten ausprobieren. Bei der Auswahl des Gemüses kannst du dich voll entfalten und austoben. Egal ob du dafür typisch asiatisches Gemüse wie Phak Choi, Bambussprossen, Keimlinge oder Thai Auberginen vorziehst oder lieber Karotten, Zucchini, Mais, Zuckerschoten, Brokkoli oder Blumenkohl magst, es gibt so viele Möglichkeiten und Kombinationen. Auch beim Fleisch oder Fisch gibt es keine Grenzen, wie auch immer du dich entscheidest: Hähnchenbrust, Rinder- oder Schweinefleisch, Fischfilet oder Garnelen, du bekommst immer ein tolles Gericht und jedes Mal ein neues Geschmackserlebnis. Du kannst dein Curry natürlich auch vegetarisch kochen, indem du Fleisch oder Fisch einfach weglässt. Auch die Schärfe bestimmst du selbst. Bei uns muss es immer feurig sein, ich nehme darum gerne 3 EL von der Currypaste und gebe noch eine feingehackte Chili dazu. Ich besitze keinen Wok und nehme zum Kochen meine Schmorpfanne. Du kannst aber auch einfach einen Topf nehmen. Alles in allem ist so ein cremiges Curry einfach lecker, gesund und schnell gekocht.

**Zutaten für 4 Personen**

1 EL Kokosöl, es geht auch jedes andere Öl

1 Knoblauchzehe

1-3 EL rote Currypaste

150 ml Wasser

400 ml Kokosmilch

500 g Hähnchenbrust, Fisch oder Garnelen

1 kleines Stück Ingwer

Ca. 600 g Gemüse z.B.:

Handvoll Zuckerschoten

1 Paprika

2-3 Lauchzwiebeln

2 Karotten

1 kleiner Blumenkohl blanchiert

1 EL Limettensaft

2 EL Sojasoße

2 EL Fischsoße

1 Chili

Thai Basilikum (gibt's im Asia Laden) oder Koriander

Handvoll Erdnüsse oder Salatkerne (Pinien, Kürbis, Sonnenblumen)

1. Wasche das Hähnchenfleisch, tupfe es mit einem

Küchentuch trocken und schneide es in mundgerechte Stücke.

2. Schneide das Gemüse in die Form deiner Wahl. Es darf ruhig ein wenig grob sein. Ich stiftele die Karotten, halbiere die Zuckerschoten, schneide die Paprika in Würfel und die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Den Ingwer rasple ich fein, den Knoblauch hacke ich klein.
3. Gib das Öl in eine tiefe Pfanne und sautiere die rote Currypaste und den Knoblauch darin. Je nach gewünschter Schärfe nimmst du dafür 1 bis 3 Esslöffel von der Paste. Anschließend löschst du mit Wasser ab.
4. Die Kokosmilch langsam dazu geben und dabei alles gut verrühren.
5. Nun gibst du das Fleisch dazu und lässt es für ca. 5 Minuten köcheln. Wenn du dein Curry mit Garnelen machen möchtest, dann gib sie erst am Schluss dazu, da sie nur ganz kurz brauchen, bis sie gar sind.
6. Jetzt kannst du auch schon dein kleingeschnittenes Gemüse dazu geben und alles noch einmal zum Kochen bringen.
7. Gib die Sojasoße, die Fischsoße und den Limettensaft dazu und koche alles so lange bis das Gemüse bissfest ist. Wenn du keine Fischsoße hast, dann gib etwas mehr von der Sojasoße dazu.
8. Den Koriander oder das Thai Basilikum klein hacken und zum Curry geben.
9. Wenn dir das Curry noch nicht scharf genug ist, dann gib noch eine klein gehackte Chili dazu.

Da meine Prinzen keine Erdnüsse im Essen mögen, gebe ich eine gute Handvoll Salatkerne mit ins Curry. Dazu koche ich Jasmin- oder Basmatireis.

---

# Hähnchenrouladen im Speckmantel mit Bärlauchpesto



Jetzt hätte ich vor lauter Überarbeiten meiner Homepage fast die Bärlauchzeit verpasst. Das wäre sehr schade, denn diese kurze Zeit, in der der Bärlauch wächst, sollte man unbedingt ausnutzen. Am besten schmecken die jungen Pflanzen. Seit ein paar Jahren pflücke immer an einer Stelle im Wald, wo der Bärlauch in Massen wächst und kein Mensch weit und breit ist. Das ist so toll. Ich gehe dann mit meinem Korb los und freue mich riesig, wenn ich inmitten des vielen Bärlauchs stehe und der Geruch mir in die Nase steigt. Ein Problem gibt es allerdings jedes Mal: ich kann nicht aufhören zu sammeln! Der Korb wird immer voller und voller und ich entdecke immer noch mehr schöne Pflänzchen, die unbedingt mit müssen. Irgendwann ist der Korb dann wirklich seeehr voll und mir bleibt nichts anders übrig, als mit meiner Beute den Rückzug anzutreten. Bärlauch ist nicht nur mega lecker, sondern auch sehr vielseitig. Das Meiste, des gesammelten Bärlauchs, verarbeite ich zu Pesto. Obwohl ich viele Gläschen davon verschenke, reicht uns der Rest dann übers Jahr. Mit Pesto kann man ganz viel anstellen. Hier zeige ich dir, die gefüllten Hähnchenrollen mit Bärlauch und Speck. Die kann man übrigens auch ganz wunderbar mit [meiner Tomatenpesto](#) oder einer traditionellen Pesto Genovese zubereiten.

## Zutaten für 4 Rouladen

4 Hähnchenbrüste

## 12 Scheiben Speck

Pesto deiner Wahl, ich nehme Bärlauch

Salz, Pfeffer

1. Wasche die Hähnchenbrüste und schneide sie der Länge nach fast durch. Jetzt kannst du sie aufklappen und hast ein großes Teil. Klopfe sie vorsichtig mit einer Pfanne oder einem Fleischklopfen flach.
2. Bestreiche das Fleisch großzügig mit der Pesto, meist läuft beim Wickeln noch etwas an der Seite heraus.
3. Würze mit Salz und Pfeffer. Beachte dabei, dass der Speck schon ordentlich Salz an das Fleisch abgibt.
4. Schneide dir 4 Stücke Küchengarn zurecht und heize den Backofen auf 140 Grad auf.
5. Lege 3 Scheiben Speck leicht überlappend auf ein Brett und gib eine Hähnchenbrust darauf. Nun kannst du anfangen das Fleisch zusammen mit dem Speck aufzurollen. Schnüre mit dem Küchengarn alles schön fest zusammen.
6. Gib etwas Butterschmalz in eine Pfanne und brate die Rouladen von außen gut an.
7. Sobald sie kross sind, gib sie in eine Auflaufform und schiebe sie für 20 Minuten in den Backofen. Ich nehme dafür eine Auflaufform mit Deckel. Dadurch trocknet das Fleisch nicht so aus. Keine Angst, der Speck bleibt trotzdem knackig.

Ich habe dazu diese kleinen leckeren griechischen Nudeln, Kritharaki, gemacht. Hierfür die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Anschließend mit klein gewürfelter Paprika oder Tomatenstückchen vermengen und dazu reichen.

---

# Hähnchen-Kartoffel-Auflauf



Ich finde ja, Auflauf geht immer! Der ist so schön leicht zu kochen und ein gutes „unter-der-Woche-Essen“, wenn es mal wieder schnell gehen muss, weil die Raubtiere nach der Schule fast vom Fleisch fallen. Auflauf hat den Vorteil, dass man praktisch alles reinwerfen kann, was man so zu Hause hat. Dann einfach mit Käse überbacken und gut ist. So habe ich meinen Jungs schon so einige Gemüsesorten untergejubelt, die sie eigentlich gar nicht mögen. Klein geschnitten und mit Käse überbacken merken sie das oft nicht (Sorry Jungs, jetzt ist es raus). Der Auflauf in diesem Rezept besteht aus Kartoffeln, Hähnchenbrust, Paprika, Lauch und Zucchini. Ich habe ihn aber auch schon mit Pilzen oder Mais und ganz ohne Fleisch oder mit Nudeln, Hähnchen, Brokkoli und Pinienkernen gemacht. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Für den Auflauf nehme ich gerne eine möglichst große Form, damit ich auch genug reingepackt bekomme. So kann mein Mann am nächsten Tag noch eine gute Portion mit zum Arbeiten nehmen und bekommt etwas Warmes ins Bäuchlein.

## Zutaten für eine Auflaufform 24×35

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Hähnchenbrust komplett
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Lauch

1 Knoblauchzehe

Creme Fraiche nach Belieben

Öl zum braten

Salz, Pfeffer

Bund Schnittlauch

150 g geriebener Emmentaler oder Käse nach Wahl

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Anschließend ca. 10 Min. in Salzwasser kochen.
2. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. Schneide den Lauch in Ringe und die Zucchini und Paprika in Würfel.
4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
5. Brate das Fleisch, zusammen mit dem gepressten Knoblauch und etwas Öl, in einer Pfanne scharf an.
6. Gebe anschließend das Gemüse dazu und brate es kurz mit. Die Temperatur etwas zurückdrehen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Kartoffeln zu der Gemüse-Hähnchen-Mischung geben.
8. Mit Creme Fraiche abschmecken und den Schnittlauch untermengen und in die Auflaufform geben.
9. Verteile den geriebenen Käse auf dem Kartoffel-Hähnchen-Auflauf und dann ab damit in den vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min., bei 180 Grad bis der Käse schön verlaufen ist.

