

Fatburner Curry

(scharf) - mit knusprig gebackenen Vollkornfladen

Kurbelt den Kreislauf und die Fettverbrennung so richtig an!



Zutaten

für 4 Portionen

300g Hähnchenbrustfilet 1 Knoblauchzehe 150g Prinzessbohnen
150g Kaiserschoten 1/2 rote Paprika 1 Karotte 2 Frühlingszwiebeln
1 Stängel Zitronengras 1 EL Tahin (Sesampaste) 2 EL Sesamöl 250ml Kokosmilch
150ml Hühnerbrühe 2 EL Sojasauce 1 EL Fischsauce
5g Thai Basilikum 1 EL rote Curry Paste

1 Tasse Reis 2 Tassen Wasser (bei Bedarf mehr Reis - immer einfache Menge Reis, doppelte Menge Wasser)

1 TL Salz

100g Dinkelvollkornmehl 50ml Wasser 3g Olivenöl eine Prise Salz

Zubereitung

1 Stunde 30 Minuten

Thai-Basilikum und Knoblauch hacken. Die Bohnen und Schoten putzen und halbieren. Die Paprika und die Frühlingszwiebel in kleine Stücke schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse beiseite stellen.

Das Fleisch klein schneiden und ebenfalls beiseite stellen.

Eine Pfanne oder idealerweise einen Wok mit Sesamöl erhitzen und das Gemüse kurz andünsten. Anschließend das Fleisch dazu anbraten und dünsten.

In den Wok nun die Brühe, die Kokosmilch, Currypaste, Sesampaste, Sojasauce und Fischsauce geben. Den Stängel Zitronengras vorsichtig, sodass er nicht zerfällt, in das Curry legen und mit köcheln lassen.

Das Curry für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und nur gelegentlich umrühren.

Während das Curry köchelt, den Reis mit Wasser und Salz in einen Topf geben. Den Deckel darauf setzen und auf höchster Stufe aufkochen. Sobald der Reis kocht den Herd ausschalten und den Reis auf der Platte fertig ziehen lassen. Dabei zu keinem Zeitpunkt umrühren oder den Deckel vom Topf nehmen. So hängt der Reis nicht an.

Nun den Fladen zubereiten. Dazu Dinkelvollkornmehl, 50ml Wasser, Olivenöl und Salz gut verrühren und in einer Pfanne wie einen Pfannkuchen portionsweise backen. Danach aus der Pfanne nehmen und in einer Grillpfanne nochmals kurz von jeder Seite rösten.

Nun das Zitronengras wieder aus dem Curry nehmen und mit Reis und Fladen servieren.

Nährwerte pro Portion: 489 kcal, 10g Fett, 69g Kohlenhydrate, 29g Eiweiß