

## IN 40 MINUTEN VOM HERD NACH THAILAND ODER ...

---

### ... ROTGRÜNES GEMÜSE UND POULET IN KOKOSCURRY

Bei diesem Essen benötigen wir drei spezielle Zutaten:

Currypaste, Kokosnussmilch und Fischsauce.

Alle drei können in chinesischen Lebensmittelläden in Basel gekauft werden. Es gibt gelbe, grüne, rote und Massala-Currypaste. Ich bevorzuge die rote und die Massala-Paste. Sollte jemand die Mischung selber erstellen

wollen, so bin ich (paolobernbach@hotmail.com) gerne bereit, das Rezept zuzuschicken. In der thailändischen

Küche wird in der Regel mit Fischsauce gesalzen.

Für vier Personen brauchen wir: 1 Päckchen Currypaste, 1/2l Kokosmilch, 1/4l Gemüsebrühe, 2 EL Fischsauce, 2 Zitronengrasstängel, 2 Lauchzwiebeln, 1 EL Erdnussöl, 3 Mohrrüben, ½ kg Broccoli, 200g Kefen, 100 g Champignon, 400g Pouletbrüste, 2 Schälchen Basmatireis.

Zuerst rüste ich das Gemüse und schneide es klein, ausser das Zitronengras. Ebenso verfähre ich mit dem Pouletfleisch. In einer Pfanne erhitze ich das Öl und brate kurz (weniger als 2 Minuten) die Currypaste an. Ich lösche das Ganze mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe. Dann gebe ich das ganze Gemüse und das Pouletfleisch dazu. Mit zwei EL Fischsauce würze ich die Speise ab. Nun koche ich den Reis. Nach etwa 15 Minuten sollte aufgetischt werden können. Zuvor entferne ich noch die Zitronengrasstängel, da sie nicht gegessen werden können.

Nach dem Essen höre ich die Nachrichten: "Deutschland will eine CD mit Informationen über Geheimkonten von

Deutschen in der Schweiz kaufen. Der Reingewinn von Roche sinkt auf etwas mehr als CHF 8 Mrd. In zwei Tagen sind wieder Schneefälle vorgesehen."

*Paolo Bernbach*