



# RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

## Fit für den Pool: Red Thai-Curry

Zutaten für 4 Personen:	
1/2 Kopf Blumenkohl	4 Hähnchenfilet
2 Brokkoli	Öl
1 Päckchen Zuckerschoten	2 TL rote Currypaste
3 Möhren	100 g Cashewkerne
1 Päckchen Champignons	1 Bund Koriander
1 Zwiebel	Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer	

### Zubereitung:

Hähnchenfilet in Stücke schneiden. In etwas Öl in einer Pfanne anbraten; Zwiebelwürfel, Cashewkerne und Champignonscheiben dazu. Rausnehmen. Kleingeschnittener Blumenkohl, Brokkoli, Möhren und Zuckerschoten in der gleichen Pfanne stark anbraten, Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und einmal kurz Aufkochen lassen. Gebratene Hähnchen und Champignons dazugeben und 2-3 Minuten erhitzen. Mit gehacktem Koriander, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer