



Curryeintopf mit Poulet und Kochbananen (gluten- und laktosefrei)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

500 g	Pouletbrustfilets
3 EL	Olivenöl
1 EL	rote Currypaste glutenfrei (z.B. von <i>Thai Kitchen</i>)
1 EL	fein gehackter frischer Ingwer
1	grosse Knoblauchzehe
1	grosse Zwiebel
350 g	Karotten
400 g	fest kochende Kartoffeln
1	mittelgrosse gelbe Kochbanane, ca. 250 g
1 TL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebouillon, glutenfrei
300 ml	Kokosmilch
1 EL	rote Currypaste glutenfrei (z.B. von <i>Thai Kitchen</i>)
2 EL	Limettensaft
1 EL	Rohrzucker



© Rezept: Carine Buhmann, Foto: Claudia Albisser

Zubereitung

1. Pouletfleisch in 3 cm grosse Würfel schneiden. Öl, Curry Paste und Ingwer verrühren. Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Mit dem Fleisch vermengen und für 20 Minuten marinieren.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in 5-8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln und die Kochbanane schälen, Kartoffeln in 2 cm grosse Würfel und die Banane in kleine Würfel schneiden.
3. Zuerst die Zwiebelringe im Olivenöl andünsten, dann die Karotten beifügen und mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Einige Minuten köcheln lassen. Danach Kartoffeln und Kochbananen dazu geben. Kokosmilch, Curry Paste, Limettensaft und Rohrzucker beifügen und alles gut verrühren. Zugedeckt bei milder Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Das Poulet mit der Marinade anbraten und einige Minuten unter ständigem Wenden gut durchbraten. Zum Curry geben und noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch wenig Kokosmilch dazu giessen.

Tipp

Dazu passt Basmati Reis.

Das Rezept stammt aus: [Kochen und backen – von Natur aus glutenfrei](#), Carine Buhmann, AT Verlag Aarau und München