



**Für 4 Personen**

<p>1 kleine Zwiebel,                  2 EL Olivenöl                  400g rote Linsen (WL)                  4 EL Rosinen (WL)                  1 EL Kreuzkümmel (WL)                  Salz, Pfeffer                  1 Ei                  2-4 EL Semmelbrösel                  500 g Hähnchenfleisch in feinen Streifen                  2 EL Pflanzenöl                  2 Paprikaschoten, in feinen Streifen                  3 Frühlingszwiebeln, in feinen Streifen                  1kl Glas Bambussprossen in Streifen, gut abgetropft                  10 Maiskölbchen, aus dem Glas, längs halbieren                  1 EL Fischsauce, oder etwas Salz</p>	<p>1Stück Ingwer, daumengroß, geschält, fein gehackt, ggf. getrocknet (WL)                  1 TL brauner Zucker (WL)                  1 EL Sojasauce                  1 EL Curry (WL)                  1 EL Basilikum , frisch (getr. im (WL)                  500 g Reis (Jasmin/Duftreis) ( WL)                  1EL Erdnussbutter (WL)                  400 ml Kokosmilch (WL)</p>
---	---

**So geht´s:**

Fleisch mit je 1 EL Öl, Sojasauce und dem Ingwer vermischen und ca. 30 min marinieren. In der Zwischenzeit Gemüse putzen und schneiden. Fleisch in einer beschichteten Pfanne anbraten und zur Seite stellen. Im Wok Curry in 1 EL Öl anrösten. Erdnussbutter unterrühren, schmelzen lassen. Mit Kokosmilch ablöschen. Gemüse zugeben, alles ca. 15 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis zubereiten und ausdämpfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit (das Gemüse soll noch Biss haben) .Fleisch dazugeben und kurz erhitzen. Mit Rohrzucker, Fischsauce oder Salz und Zitronengraspaste (sollen nicht mitkochen) abschmecken. Nach Belieben Thai-Basilikum darüber streuen und mit dem Reis servieren.

Die Zusammenstellung des Gemüses kann man ganz nach Geschmack und Verfügbarkeit variieren/ergänzen. Es sollten (geputzt und geschnitten gemessen) insgesamt ca. 4-5 handvoll Gemüse sein