

Zutaten für 4 Personen:

2-3 EL Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)
1 Zwiebel
2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer oder 2 gestr. TL Ingwerpulver
3 TL rote Thai-Paste (alternativ gelbe)
1 Liter Gemüsebrühe
2 TL Zitronensaft
100 g Reismudeln
800 ml Kokosmilch
400 g Hühnerbrüste (=ca. 3 Stück, frisch oder gefroren*)
Salz, Pfeffer

Deko (optional):

Kräuter (ich verwende Petersilie und Koriander)
1 Frühlingszwiebel (davon der grüne Teil)
Limette oder Zitrone
½ rote Paprika



Zubereitung im klassischen Topf:

1) Hühnerbrust kochen: Befüllt einen Topf mit Wasser (ca. 1 Liter), bis das Fleisch komplett bedeckt ist. Kocht das Wasser auf und reduziert die Hitze auf mittlere Stufe (bei mir 4-5 von 9). Kocht die Hühnerbrüste, je nach Dicke, ca. 15-20 min bei geschlossenem Deckel. Gießt das Wasser ab und zerrupft das Fleisch mithilfe von zwei Gabeln.

2) Schneidet die Zwiebel in kleine Würfel und reibt den Ingwer fein. In einem Topf erhitzt ihr ca. 3 EL Öl und schwitzt darin die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer an.

3) Fügt die Thai-Paste hinzu, rührt ein paar Mal um und löscht alles mit der Brühe ab. Kocht die Mischung kurz auf und reduziert die Hitze auf Stufe 6 von 9.

4) Fügt die Kokosmilch hinzu, gebt einen Deckel auf den Topf und köchelt alles ca. 8-10 min.

5) Nach dieser Zeit legt ihr die Glasnudeln hinein und lasst sie ca. 5-8 min ziehen. Fügt die Fleischstücke hinzu, würzt mit Pfeffer (Salz nur bei Bedarf, da die Brühe bereits salzig ist), fügt den Zitronensaft hinzu und toppt alles mit einer fein geschnittenen Frühlingszwiebel, Paprika, Limette und den Kräutern. Guten Appetit!

Zubereitung im „Mein Hans“ Multikocher:

1) Hühnerbrust kochen: Stellt das Gestell in den Topf, legt die Hühnerbrüste in den Dämpfeinsatz und füllt den Behälter mit 500 ml Wasser auf. Das Druckauslassventil ist geschlossen und ihr wählt die 2. Druckstufe. Für frische Hühnerbrüste 12 min., für besonders dicke oder gefrorene Hühnerbrüste wählt ihr 18 min aus. Danach lasst ihr den Dampf per Druckauslassventil entweichen und zerkleinert das Fleisch mithilfe von zwei Gabeln.

2) Schneidet die Zwiebel in kleine Würfel und reibt den Ingwer fein. Im Topf erhitzt ihr auf der Stufe „Anbraten“ ca. 3 EL Öl und schwitzt darin die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer an.

3) Fügt die Thai-Paste hinzu, rührt ein paar Mal um und löscht alles mit der Brühe ab. Gebt die Kokosmilch dazu und köchelt die Suppe (weiterhin Stufe „Anbraten“) ca. 8-10 min lang.

4) Nach dieser Zeit legt ihr die Glasnudeln hinein und lasst sie ca. 5-8 min ziehen. Fügt die Fleischstücke hinzu, würzt mit Pfeffer (Salz nur bei Bedarf, da die Brühe bereits salzig ist), fügt den Zitronensaft hinzu und toppt alles mit einer fein geschnittenen Frühlingszwiebel, Paprika, Limette und den Kräutern. Guten Appetit!

PILEĆA SUPA SA KOKOSOVIM MLIJEKOM I TJESTENINOM

Sastojci za 4 osobe:

2-3 kašike ulja (ulje od kikirikija ili suncokretovo)
1 glavica crvenog luka
2 kašike paste od bijelog luka ili 2 čehne
3 cm đumbira ili 2 kašike đumbira u prahu
3 kašike crvene thai curry paste (alternativno žute)
1 litar supe od povrća
2 kašike soka od limuna
100 g rižine tjestenine
800 ml kokosovog mlijeka
400 g pilećih prsa (=ca. 3 kom., svježa ili zamrznuta*)
so, biber

Dekoracija (opcionalno):

začinsko bilje (ja koristim peršun i korijandar)
1 mladi luk (samo zeleni dio)
limeta ili limun
½ crvene paprike

Priprema u klasičnom loncu:

1) Kuhanje pilećih prsa: napunite lonac sa otprilike 1 l vode, tako da meso unutra pliva. Prokuhajte vodu pa smanjite vatru na srednju (4. ili 5 stepen od 9). Kuhajte prsa, zavisno od debljine, 15-20 min sa poklopcem. Izvadite iz vode pa još toplo meso sa viljuškama iskomadajte.
2) Luk izrežite na sitne kockice a đumbir narendajte što sitnije. U loncu zagrijte ca. 3 kašike ulja pa podinstajte crveni i bijeli luk i đumbir.
3) Umiješajte curry pastu, promiješajte i sve podlijte sa supom. Kratko prokuhajte pa smanjite vatru na srednju (6. stepen od 9). Kuhajte 8-10 min.
4) Dodajte kokosovo mlijeko, stavite poklopac pa kuhajte ca. 8-10 min.
5) Nakon tog vremena dodajte i rižinu tjesteninu i ostavite 5-8 min da omekša u vreloj supi. Zatim slijedi meso pa začinite biberom (so dodajte samo po potrebi jer i supa zna biti prilično slana). Dodajte i sok od limuna. Supu sipajte u tanjire pa servirajte sa mladim lukom, paprikom, limetom ili limunom. Prijatno!

Priprema u multicookeru „Mein Hans“:

1) Kuhanje pilećih prsa: Stavite stalak i posudu za kuhanje na pari. Stavite meso unutra i ulijte oko 500 ml vode. Obratite pažnju da ventil za paru mora biti zatvoren. Izaberite program „2. stepen pare“ i unesite 12 min za svježa pileća prsa. Za posebno debela ili zamrznuta prsa unesite 18 min. Zatim pritisnite ventil kako bi para izašla. Meso odmah izvadite i iskomadajte viljuškama.
2) Luk izrežite na sitne kockice a đumbir narendajte što sitnije. Izaberite funkciju „prženje“, dodajte 3 kašike ulja pa kratko podinstajte crveni i bijeli luk i đumbir.
3) Dodajte thai curry pastu, promiješajte pa podlijte supom. Umiješajte i kokosovo mlijeko pa kuhajte supu (i dalje na istom programu) ca. 8-10 min.
4) Nakon tog vremena dodajte i rižinu tjesteninu i ostavite 5-8 min da omekša u vreloj supi. Zatim slijedi meso pa začinite biberom (so dodajte samo po potrebi jer i supa zna biti prilično slana). Dodajte i sok od limuna. Supu sipajte u tanjire pa servirajte sa mladim lukom, paprikom, limetom ili limunom. Prijatno!

