

# PANANG CURRY

| Thailändisches Kokos-Erdnuss-Curry |

<b>GESAMTZEIT</b>	<i>25 Minuten</i>	<b>ARBEITZEIT</b>	<i>25 Minuten</i>	<b>REGION</b>	<i>Thailand</i>
		<b>PASSENDER DRINK</b>	<i>Weißwein/ Riesling, Chardonnay</i>		
		<b>SAISON</b>	<i>ganzjährig</i>		
		<b>ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN</b>			
<b>Panang Curry</b>		<b>Panang-Curry-Paste</b>			
- 2 EL	<i>Panang-Curry-Paste (selbermachen)</i>	- 1/2 EL	<i>Korianderkörner</i>		
- 400 ml	<i>Kokoscreme</i>	- 1 TL	<i>Kreuzkümmelsamen</i>		
- 600 g	<i>Hühnerbrust (oder auch Rind, Schwein, Shrimps oder Tofu)</i>	- 3	<i>Thaichilis</i>		
- 5	<i>Kaffir-Limettenblätter</i>	- 2 Stangen	<i>Zitronengras</i>		
- 1 1/2 EL	<i>Palmzucker/Rohrzucker</i>	- 3	<i>Knoblauchzehen</i>		
- 2 EL	<i>Fischsoße</i>	- 4	<i>Schalotten</i>		
-	<i>Thaibasilikum, frisch</i>	- 2 EL	<i>Erdnüsse</i>		
		- 1 TL	<i>Garnelenpaste</i>		
		- 3 cm	<i>Galgant, frisch</i>		

malaysischen Insel (Penang) und den von dort stammenden Gerichten verwechselt. Hat aber absolut nichts damit zu tun. Tatsächlich stammt das wundersame Curry mitten aus Zentralthailand und gehört zur traditionellen Thai-Küche.

Früher hieß das Gericht „Gai Panang“ – zu deutsch „Huhn, sitzend mit gekreuzten Beinen.“ Grillhähnchen wurden früher in Thailand zum Braten senkrecht auf den Grill gestellt und dabei die Beine überkreuzt. Dann hat man sie mit der aromatischen Currypaste bestrichen. Erst später entstand das „Panang Curry“, indem nur Teile des Huhns gekocht werden. Klassisch wird das Curry mit Huhn zubereitet, wer mag kann aber auch andere Fleischarten oder Garnelen bzw. Tofu verwenden. Grundsätzlich ist das Curry im Gegensatz zum roten oder grünen Curry dickflüssiger und cremiger.

Durch die vielen verschiedenen Zutaten sorgt Panang Curry nicht nur für eine Geschmacksachterbahn im Mund, sondern tut deinem Körper auch noch sehr gut. So dienen die mittelkettigen Fettsäuren der Kokosmilch als Energielieferant und sind gut bei einer Diät.

Und für den hohen Stellenwert dieses Gerichts spricht auch die eigene Panang-Curry-Paste, die es in vielen Asia Märkten zu kaufen gibt. In diesem Rezept kannst du sie aber auch ganz traditionell selbst zubereiten!

**Cremig, aromatisch mildes Erdusscurry - Curry, Curry, Curry - nein nicht Wurst, sondern Thailand Style! Panang Curry, auch Erdnusscurry genannt, ist für thailändische Verhältnisse etwas milder als seine Curry-Artgenossen. Sehr gesund und durch die Thai-typischen Gewürze besonders aromatisch. Kein Wunder, dass es der Klassiker in Thailand ist. Also nichts wie hin zum Asia Markt, Zutaten besorgen, ab in die Küche und Curry, Curry, Curry schreien. Aber nicht Wurst oder King... sondern Panang!**

Auf meiner Thailandreise bin ich durch einen Kochkurs auf dieses schöne Rezept gestoßen. Panang Curry wird häufig mit der

*1/2 EL Korianderkörner - 1 TL Kreuzkümmelsamen - 3 Thaichilis - 2 Stangen Zitronengras - 3 Knoblauchzehen - 4 Schalotten - 2 EL Erdnüsse - 1 TL Garnelenpaste - 3 cm Galgant, frisch*

**CURRY  
PASTE**

Die Korianderkörner und die Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne kurz anrösten, dann im Mörser zu Pulver mahlen und beiseitestellen. Jetzt Chilis (ohne Kerne), Zitronengras, Galgant, Knoblauch, Erdnüsse und Schalotten fein hacken und im Mörser zu einer Paste mahlen. Das Körnerpulver und die Garnelenpaste untermischen.

*2 EL Panang-Curry-Paste - 400 ml Kokoscreme - 600 g Hühnerbrust (wahlweise auch Rind, Schwein, Shrimps oder Tofu)*

**STEP 1**

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, die Currypaste kurz darin anrösten und dann mit Kokosnusscreme aufgießen. Kräftig umrühren, bis sich die Currypaste komplett in der Kokoscreme aufgelöst hat. Das Fleisch waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke schneiden, zur Soße geben und leicht köcheln lassen

*5 Kaffir-Limetten-Blätter - 1 1/2 EL Palmzucker/Rohrzucker - 2 EL Fischsoße - Thaibasilikum, frisch*

**STEP 2**

Jetzt die Kaffir-Limettenblätter, den Zucker und die Fischsoße zum Curry geben. Alles zusammen so lange köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Fertig ist das Panang Curry. Mit frisch gehacktem Thaibasilikum und gehackten Erdnüssen garnieren. Sofort servieren.

**TIPP**

**Frisches Gemüse passt super zu der leichten Schärfe und den thailändischen Aromen des Panang Currys. Einfach saisonales Gemüse wie Zucchini, Brokkoli, Pilze, Tomate oder Süßkartoffel anbraten und kurz vor Ende mit ins Curry werfen. Für einen intensiveren Erdnussgeschmack kann in „Step 2“ ein dicker Löffel Erdnusscurry mit untergerührt werden.**

