แกงเขียวหวานไก่

Grünes Thai-Curry mit Huhn



Katalog-ID: THA-006

Kategorie: Kaeng / Kokoscurry

Herkunft: Thailand, zentralthailändische Currytradition; Hühnerfassung nach Phol Tantasathien

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. einschließlich Mixerpaste | **Schwierigkeitsgrad:** 3 von 5

Portionen: 4 Personen als Teil einer Mahlzeit; zusätzlich Currypastenvorrat

Kaeng Khiao Wan Gai - mit selbst gemachter Currypaste

1. Die Quelle der Authentizität

Rezeptbasis ist die thailändischsprachige Hühnerfassung von Phol Tantasathien. Sie arbeitet mit selbst gemixter Paste, Reisöl, Huhn, Kokosmilch und zwei Thai-Auberginensorten. Kurkuma sowie Koriander mit Wurzeln gehören ausdrücklich zu dieser Fassung. Die Paste wird zuerst in Öl angeschwitzt; ein separates Einkochen reiner Kokoscreme bis zur Fetttrennung wird nicht nachträglich als Pflicht eingeführt.

KRUA.CO ordnet grünes Curry der Zentralküche Thailands zu. Das belegt die regionale Einordnung, nicht eine eindeutig feststellbare Erfindungsstadt. Seine eigene Hühnerfassung dient nur zum Vergleich; deren Mengen und Technik werden hier nicht mit Phols Rezept vermischt.

2. Zutaten (Metrisch)

Grüne Currypaste - vollständiger Vorratsansatz, nicht alles ins Curry geben

100 g grüne lange Thai-Chilis (พริกชีฟ้าเขียว / Phrik Chi Fa Khiao), ohne Stiele

70 g grüne Jinda-Chilis (พริกจินดาเขียว / Phrik Chinda Khiao), ohne Stiele

7,5 ml geröstete, gemahlene Koriandersamen, etwa 3 g als Wiegerichtwert

10 ml gerösteter, gemahlener Kreuzkümmel, etwa 4 g als Wiegerichtwert

15 g frischer Kurkuma (ขมิ้น / Khamin)

40 g thailändischer Knoblauch (กระเทียมไทย / Krathiam Thai)

40 g Thai-Schalotten (หอมแดง / Hom Daeng)

15 g reifer Galgant (ข่าแก่ / Kha Kae)

20 g zarter innerer Teil von Zitronengras (ตะไคร้ / Takhrai)

ca. 4 g grüne Makrut-Schale (ผิวมะกรูด / Phio Makrut), Ausgangsmaß: Schale einer Frucht, ohne weiße Innenhaut

30 g thailändische fermentierte Garnelenpaste (กะปิ / Kapi)

100 ml Wasser für den Mixer

50 g frischer Koriander einschließlich Stielen und gründlich gereinigten Wurzeln (ผักชีทั้งต้นทั้งราก / Phak Chi)

Curry für vier Personen

500 g Hühneroberkeulenfleisch (สะโพกไก่ / Saphok Kai), hier ausgelöst, nach Wunsch mit Haut

100 g der oben hergestellten grünen Currypaste - aus dem Vorratsansatz entnehmen, keine zusätzliche Kaufzutat

45 ml Reisöl / Reiskleieöl (น้ำมันรำข้าว / Namman Ram Khao)

400 ml ungesüßte Kokosmilch (กะทิ / Kathi), keine Kokos-Trinkmilch

ca. 160 g runde grün-weiße Thai-Auberginen (มะเขือเปราะ / Makhuea Pro), Ausgangsmaß: 4 Früchte

100 g Erbsenauberginen (มะเขือพวง / Makhuea Phuang), von den Rispen gezupft

22,5 ml thailändische Fischsauce (น้ำปลา / Nam Pla)

30 g Horapha-Basilikumblätter (ใบโหระพา / Bai Horapha)

2. Zutaten (Metrisch) (Fortsetzung)

20 g weicher Palmzucker (น้ำตาลปีบ / Nam Tan Pip)

ca. 2 g Makrut-Blätter (ใบมะกรูด / Bai Makrut), Ausgangsmaß: 4 Blätter

ca. 10 g rote lange Thai-Chili (พริกขี้ฟ้าแดง / Phrik Chi Fa Daeng)

ca. 10 g gelbe lange Thai-Chili (พริกขี้ฟ้าเหลือง / Phrik Chi Fa Lueang)

Mengenherleitung: Gramm- und Milliliterangaben der Hauptquelle bleiben erhalten. Für deren Esslöffel/Teelöffel werden Messlöffel zu 15/5 ml angesetzt: Koriander ½ EL, Kreuzkümmel 2 TL, Öl 3 EL, Fischsauce 1½ EL. Das ist eine offengelegte Messkonvention, keine auf dieser Seite belegte Kalibrierung. Gewichte für Gewürzvolumina, Makrut-Schale/-Blätter und vier Auberginen sind Näherungen; rote/gelbe Chili, vier Portionen, ausgelöstes Fleisch und Gesamtzeit sind redaktionell präzisiert. Die Paste ergibt rechnerisch etwa 490 g vor Mixerresten, nicht exakt gemessene Ausbeute. Nur 100 g verwenden; etwa 390 g bleiben als Vorrat. Die 100 g Paste im Curry nicht nochmals zur Einkaufsmenge des vollständigen Pastenansatzes addieren. Reis ist eine separat zubereitete Beilage und nicht eingerechnet.

3. Zubereitung

1. **Pastenbestandteile vorbereiten:** Kräuter und Wurzeln gründlich reinigen. Galgant, Zitronengras, Kurkuma, Schalotten und Knoblauch fein vorschneiden; Makrut dünn schälen. Die Gewürze geröstet und gemahlen bereitstellen. Beim Schneiden der Chilis Augen und Schleimhäute nicht berühren, anschließend Hände und Arbeitsfläche reinigen.

2. **Paste mixen und abwiegen:** Sämtliche Pastenzutaten mit den 100 ml Wasser fein mixen. Zwischendurch ausschalten und die Ränder abstreifen, bis keine groben Fasern verbleiben. Genau 100 g in ein Schälchen abwiegen. Den übrigen Ansatz vor Kontakt mit rohem Huhn in kleine saubere Portionen teilen und zeitnah einfrieren; später vollständig durcherhitzen. Der Vorratsansatz ist bewusst größer, damit der Mixer zuverlässig arbeitet.

3. **Einlagen schneiden:** Huhn in mundgerechte, nicht zu dicke Stücke schneiden. Für Gemüse und Kräuter ein sauberes Brett verwenden. Runde Thai-Auberginen erst kurz vor dem Kochen vierteln; Erbsenauberginen abzupfen. Makrut-Blätter von der harten Mittelrippe befreien und zerreißen. Rote und gelbe Chili schräg schneiden, Horapha-Blätter abzupfen.

4. **Paste anbraten:** Reisöl in einer hohen Pfanne oder einem breiten Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die abgewogenen 100 g Paste unter Rühren anschwitzen, bis der rohe Geruch zurückgeht und die Masse aromatisch duftet. Die wasserhaltige Paste kann spritzen; Hitze passend regeln und nicht dunkel rösten. Huhn zugeben und in der Paste wenden, bis die Außenseiten zu garen beginnen.

5. **Curry fertig garen:** Runde Auberginen kurz mitwenden, Kokosmilch angießen. Erbsenauberginen, Makrut-Blätter, Fischsauce und Palmzucker zugeben. Sanft köcheln, bis die Auberginen weich, aber noch formstabil sind und das Huhn vollständig durchgegart ist; die anfangs helle Außenseite allein ist keine Garprobe. Bei drohendem Ansetzen Hitze reduzieren. Die Quelle nennt keine feste Kochdauer; Stückgröße und tatsächlicher Garzustand sind maßgeblich.

6. **Horapha und Chili zuletzt:** Rote und gelbe Chili sowie Horapha unterheben, kurz in die heiße Sauce drücken und den Herd ausschalten. Sofort in Schalen anrichten. Die Sauce soll die Stücke umgeben und sich mit separat gereichtem Jasminreis aufnehmen lassen; nicht zu einer trockenen Paste einkochen.

4. Archivar-Notiz (Beschaffung & Substitution)

Im Thai-Lebensmittelhandel gezielt nach Makhuea Pro, Makhuea Phuang, Horapha, Kapi und ganzen Makrut-Früchten fragen. Makrut-Blätter und -Schale sind verschiedene Zutaten. Für die Paste wird grüne Fruchtschale benötigt, nicht bloß ein zusätzliches Blatt. Galgant ist kein Ingwer; Erbsenauberginen sind keine grünen Erbsen. Ganze Korianderpflanzen mit Wurzeln verwenden, nicht nur Blätter.

Die Farbwirkung entsteht aus grünen Chilis, Kräutern, Kokosmilch und dem quellengetreuen Kurkuma. Ein natürliches Grün bis Gelbgrün ist passend. Keine Spinatfarbe, grüne Paprika oder Limettensaft zur vermeintlichen „Korrektur" ergänzen. Horapha ist der anisartige Thai-Basilikum, nicht Kaphrao aus dem Pad-Kra-Pao-Rezept.

Kapi ist kräftig, salzig und fermentiert. Nicht mit süßer Garnelen-Chilisauce oder einer gebratenen Garnelenpaste in Öl verwechseln. Produktetikett beachten; das Curry enthält durch Kapi und Fischsauce Krebstiere und Fisch. Manche Handelsprodukte enthalten zusätzlich Zucker und Geschmacksverstärker. Fertige grüne Currypaste hat eine andere Konzentration und Salzmenge als diese wasserhaltige Mixerpaste: kein pauschaler 100-g-Austausch.

Ersatzweise in Europa nutzbar: importierte tiefgekühlte Thai-Auberginen, Makrut-Schale und Kräuter sind eine Beschaffungsalternative zum frischen Original; Textur und Garzeit können abweichen. Raffiniertes neutrales Pflanzenöl ist eine funktionale Alternative zu Reisöl. Europäischer Knoblauch und kleine Schalotten können mengenmäßig gleich eingesetzt werden, mit etwas anderem Aroma. Schwierige Thai-Zutaten bleiben im Hauptrezept ausdrücklich erhalten.

Mengenherleitung, Vorratshandhabung, Stückgrößen, Einfrieren und Gesamtzeit sind redaktionelle Arbeitshinweise. Kein eigener Kochtest und keine Nährwertberechnung durchgeführt.

Katalog-Tags: #Thailand, #Zentralthailand, #Huhn, #Kokosmilch, #ThaiAuberginen, #Curry, #KaengKhiaoWan