



Chicken Curry

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	40 g
Karotten	1 St.
Pak Choi	2 St.
Koriander, frisch	15 g
Jasminreis	300 g
Öl	2 EL
Currypulver	1 EL
Cayennepfeffer	
Salz	
Kokosnussmilch	600 ml
Kokosraspel	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Sieb, grobe Reibe

1. Backofen auf 180 °C (Ober/-Unterhitze) vorheizen. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Karotte waschen, schälen, Enden entfernen und fein raspeln. Pak Choi vierteln, waschen und trocken schleudern. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen.
3. Hähnchenschenkel in einer Schüssel mit Öl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Karotte, Currypulver, Cayennepfeffer und Salz vermischen. In eine Auflaufform Reis geben, Kokosmilch und 100 ml Wasser hinzugeben und Hähnchen mit Gemüse darin gleichmäßig verteilen.
4. Chicken Curry in den Ofen geben und ca. 40 Min. backen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit Pak Choi hinzugeben und weiter schmoren lassen. Chicken Curry aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und mit Kokosraspel und frischem Koriander servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	978 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	59 g