



Gelbes Curry mit Hähnchenbrust, Basmatireis und Erdnüssen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|---------|
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Schalotten | 2 St. |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 600 g |
| Karotten | 2 St. |
| Spitzpaprika | 2 St. |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Öl | 2 EL |
| Salz | |
| Butter | 2 EL |
| Currypulver | 1 EL |
| Kokosnussmilch | 400 ml |
| Gemüsebrühe | 200 ml |
| Basmatireis | 300 g |
| Bio Limetten | 0.5 St. |
| Koriander, frisch | 15 g |
| Erdnuskerne | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und würfeln. Kartoffeln und Karotten schälen, Enden der Karotte entfernen und beides in große Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, jeweils halbieren und in breite Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen, im heißen Öl ca. 2–3 Min. rundherum scharf anbraten und anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern und Hitze reduzieren.
3. 1 EL Butter und 1 EL Öl im Bratensatz auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Curry zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten. Restliches Gemüse unterrühren und weitere ca. 2 Min. mitbraten.
4. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
6. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Gegen Ende der Garzeit Hähnchen zum Curry geben und ca. 2 Min. mitköcheln.
7. Curry mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben mit zusätzlichem Curry abschmecken. Reis etwas auflockern und 1 EL Butter untermischen. Curry auf tiefen Tellern anrichten, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1018 kcal |
| Kohlenhydrate | 104 g |
| Eiweiß | 46 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 46 g |