



Hähnchen-Gemüse-Curry mit Reis

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 6 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Speisestärke	40 g
Ingwer, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Lauch	0.5 St.
Paprika, rot	1 St.
Chinakohl	200 g
Kokosnussöl	30 g
Currypulver	2 TL
Sojasauce	50 g
Kokosnussmilch	400 g
Salz	2 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Paprika, edelsüß	2 TL
Zitronensaft	2 EL
Frühlingszwiebeln	2 St.
Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	40 g
Reis, parboiled	300 g
Wasser	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Bräter

1. Hähnchen-Curry

Schneide die Hähnchenbrust in kleine etwa 2 x 2 cm große Stücke. Verrühre sie mit der Stärke und stelle sie zur Seite.

Schäle den Ingwer und die Knoblauchzehe und schneide beides fein.

Schneide den Porree in feine Scheiben. Wasche ihn und lasse ihn abtropfen.

Schneide die Paprikaschote in kleine Würfel und den Chinakohl in feine Streifen.

Erhitze das Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Bräter und brate das Hähnchen darin für etwa 2 Minuten sehr scharf an. Gib dann Ingwer, Knoblauch und Porree dazu und brate alles 2-3 Minuten weiter an. Füge die Paprika und den Chinakohl hinzu und brate das Gemüse für weitere 3-4 Minuten mit an. Rühre Currypulver, Sojasoße, Kokosmilch, 1 TL Salz, Gewürze und Zitronensaft hinein, lasse das Curry bei geschlossenem Deckel aufkochen und dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Setze in der Zwischenzeit auch den Reis an.

2. Reis

Quellreismethode: Gib den Reis mit Wasser und 1 TL Salz in einen großen Topf. Verschließe den Deckel, lasse den Reis aufkochen und schalte dann den Herd auf mittlere Stufe. Gare den Reis etwa 15-20 Minuten. Achte hierbei auf die Packungsanweisungen.

3. Servieren

Hacke die Frühlingszwiebeln und Macadamia-Nüsse fein. Richte das Curry mit dem Reis an und garniere das Gericht mit den Frühlingszwiebeln und Macadamia-Nüssen.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	645 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	32 g