



Hähnchencurry mit Brokkoli und Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Öl	4 EL
Sojasauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Brokkoli	1 St.
Paprika, rot	3 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Langkornreis	300 g
Kokosnussmilch	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchen trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Hähnchen, Knoblauch und Ingwer mit 1 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer und 1/2 TL Curry vermengen.
2. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und den oberen Teil des Brokkolis in Röschen teilen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Rote Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
4. In einem Topf oder Wok 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten und anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern.
5. 1 EL Öl zum Bratensatz in den Topf geben und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Brokkoli, Paprika und Zwiebeln darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Kokosnussmilch auffüllen, aufkochen und alles ca. 4–5 Min. einköcheln lassen, sodass eine rahmige Sauce entsteht.
6. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Sojasauce abschmecken. Hähnchen in das Curry geben und kurz darin erwärmen. Reis auf Teller verteilen, Hähnchencurry darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Brokkolistrunk ist auch essbar. Strunk leicht schälen, grob würfeln und zusammen mit dem Gemüse im Curry garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	890 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	41 g