



Curry mit Hähnchen

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große Paprikaschote
- 300 g Brokkoli
- 3 Möhren
- ½ Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Hähnchen
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 Dose Kokosmilch
- Etwas Erdnussöl
- 150 g Naturreis

Zubereitung

- Den Reis nach Anleitung kochen. Das Gemüse klein schneiden.
- Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
- Währenddessen in einem großen Topf den geschnittenen Knoblauch in Erdnussöl andünsten.
- Möhren, Zucchini und Paprika dazugeben und etwa 5 Minuten andünsten.
- Kokosmilch und Currypaste hinzugeben. Achtung: Es ist eine scharfe Currypaste, also vorsichtig dosieren und unbedingt abschmecken.
- Nun das Ganze aufkochen lassen. Anschließend den klein geschnittenen Brokkoli dazugeben und etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten das Hähnchen dazugeben.
- Das Curry zusammen mit dem Reis servieren.