

Hähnchen-Kokos-Curry

mit Gemüse und Reis

Bio Kochbox KW 32



Hähnchen-Kokos-Curry

mit Gemüse und Reis



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

300 g Hähnchenbrust
1 Paprika
1 Karotte
1 Zucchini
1 Stück Ingwer
200 ml Kokosmilch
1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
150 g Basmati Reis
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 TL Currypulver

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust wird trockengetupft und in feine Streifen geschnitten. Die Paprika wird gewaschen, Der Reis wird gewaschen und in leicht gesalzenem Wasser gegart. Die Hähnchenbrust wird trockengetupft und in Stücke geschnitten. Die Karotte wird geschält, gewaschen und in Streifen geschnitten. Die Paprika wird gewaschen, entkernt und in Stücke geschnitten. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und ebenfalls geschnitten. Ingwer und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. In einer großen Pfanne oder einem Topf wird Öl erhitzt, darin wird das Hähnchen angebraten und anschließend herausgenommen. Im gleichen Topf werden Ingwer, Knoblauch und Gemüse angebraten, dann wird Currypulver eingerührt und kurz mitgeröstet. Die Kokosmilch wird hinzugegeben und alles wird sanft gegart, bis das Gemüse weich ist. Das Fleisch wird wieder untergehoben und kurz mitgegart. Zum Schluss wird das Curry mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit Koriander bestreut zusammen mit Reis serviert.