

**- ANZEIGE -**

Schnelle, einfache Gerichte liebe ich, weil ich sie perfekt in meinen Arbeitsalltag integrieren kann. Dieses Gericht bereite ich mit Hähnchenbrust zu und bereite daraus ein einfaches Hähnchen Gemüse Curry Gericht zu. Statt der Hähnchenbrust können auch Garnelen oder Tofu verwendet werden – das Gericht kann auch ganz einfach vegan zubereitet werden. Dazu gibt's bei uns einen Parboiled Reis in der Quellreismethode. Und so bereite ich ein vollständiges Gericht innerhalb von 40 Minuten zu – schmeckt jedem und ist voller leckerer Zutaten.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

VORBEREITUNG

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.

HÄHNCHEN-CURRY

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, 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.

REIS

Quellreismethode: Gib den Reis mit Wasser und 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.

SERVIEREN

Hacke die Frühlingszwiebeln und Macadamianüsse fein. Richte das Curry mit dem Reis an und garniere das Gericht mit den Frühlingszwiebeln und Macadamianüssen. Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

HÄHNCHEN-CURRY:

- 600 g** Hähnchenbrüste
- 40 g** Speisestärke
- 40 g** Ingwer (frisch)
- 1** Knoblauchzehe
- ½** Porree
- 1** Spitzpaprika (rot)
- 200 g** Chinakohl
- 30 g** Kokosöl
- 2 TL** Curry
- 50 g** Sojasoße
- 400 g** Kokosmilch
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 2 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 1** Zitrone (Saft)

REIS:

- 300 g** Parboiled Reis
- 600 g** Wasser
- 1 TL** Salz

ZUM SERVIEREN:

- 2** Frühlingszwiebeln
- 100 g** Macadamianüsse (geröstet und gesalzen)