

Thai-Curry mit Hähnchen



Pro Portion:
400 kcal
18 g Fett, 34 g KH, 18 g EW

Zutaten für 6 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilets
2 große Möhren
1 Süßkartoffel
1 Lauchstange
½ Chilischote
2 EL Rapsöl
2 TL Curry, mild

1 Ds. Ananasstücke (580 ml)
1 Ds. Kokosmilch (400 ml)
½ - ¾ l Gemüsebrühe
1 Stange Zitronengras
Salz, Curry, Kurkuma
Basilikum oder Koriander, frisch

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden.
2. Möhren, Süßkartoffel, Lauchstange waschen, putzen, fein würfeln. Chilischote entkernen, fein würfeln.
3. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Fleischstreifen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, Curry darüber stäuben, Gemüsewürfel, Chiliwürfel zufügen, alles kurz anschwitzen.
4. Gemüse-Fleisch-Mischung in einem großen Topf umfüllen. Ananasstücke abtropfen lassen und beiseite stellen, Ananassaft dazu gießen. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Zitronengras zufügen, kurz aufkochen lassen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Ananasstücke untermischen.
5. Abschmecken. Mit Basilikum oder Koriander garniert servieren. Dazu Naturreis reichen.