



Kokos-Hähnchencurry mit Gemüse

dazu duftiger Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Ein fix zubereitetes Hähnchencurry ist immer wieder das perfekte Abendessen und wird so schnell nicht langweilig, weil man es wunderbar variieren kann. Heute begleiten grüne Paprika und frische Champignons das zarte Huhn in cremiger Kokosmilchsauce, die mit Limette, Fischsauce und Koriander fein abgeschmeckt wird.

- 300g Basmatireis
- 500g Champignons
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 400ml Kokosmilch
- 20ml Fischeisole ⁴
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 26.2g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Champignons** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



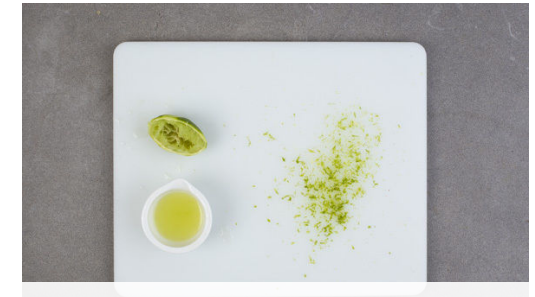
Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Champignons**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Curry** weitere 3-4Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.



2-3TL Limettenschale fein abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



Das **Curry** nach Geschmack mit der **Fischsauce**, dem **Limettensaft**, der **Limettenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern und nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.