



Kokos-Hähnchencurry mit Gemüse

dazu duftiger Basmatireis



20-30min



2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 250g Champignons
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 200ml Kokosmilch
- 20ml Fischsauce ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 42.1g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** 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.



4. Fleisch würzen

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



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



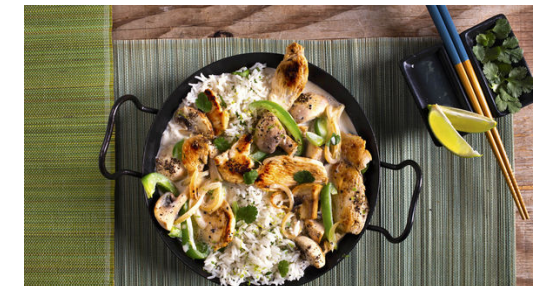
5. Curry kochen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 1EL 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.



3. Limette vorbereiten

1-2TL Limettenschale fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

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.