



FRUCHTIGES GEFLÜGELCURRY MIT REIS

ZEIT	PERSONEN	SCHWIERIGKEIT
  	 	 

UND LOS GEHT'S:

Küchengeräte vorbereiten! Benötigt werden:

1 mittelgroßer Topf • 1 Pfanne • 1 Messer • 1 Sparschäler
1 Schneidebrett • 1 Sieb • 1 Dosenöffner • 1 Kochlöffel

Die Zubereitung:

1. Die Zuckerschoten und den Zucchini putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen, putzen und in Streifen schneiden. Die Ananashälfte schälen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Den Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln und Blätter sowie feine Stiele klein hacken. Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Reis nach Herstellerangaben zubereiten.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze 5 Minuten kräftig anbraten, anschließend Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und 5 Minuten mitbraten. Den Pfanneninhalt salzen, pfeffern, 1 EL Currypulver darüberstäuben und die Gewürze kurz mitbraten. Das Fleisch in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zucchini und Möhren darin 5 Minuten anbraten, danach Zuckerschoten zugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Currypulver würzen.
4. Die Hähnchenstreifen und die Ananaswürfel zur Gemüsemischung geben. Mit Kokosmilch und dem gehackten Koriander vermengen. Das Curry aufkochen, bei schwacher Hitze offen 5 – 7 Minuten köcheln lassen, dann auf zwei tiefe Teller verteilen und genießen.

Unser Tipp: Koriander ist nicht jedermanns Sache. Daher kannst du Koriander auch prima mit glatter Petersilie ersetzen oder den gehackten Koriander nicht unterrühren, sondern zum Bestreuen mit auf den Tisch stellen.

ZUTATEN

200 g Zuckerschoten
1 Zucchini
2 Möhren
½ Ananas
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer
½ Chilischote
½ Bund Koriander (optional)
400 g Hähnchenbrustfilet
360 g Langkorn- oder Basmatireis
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
3 EL Currypulver
1 Dose Kokosmilch

SCHON GEWUSST?

Eine kleine Grammatik-Info:

der Zucchini;
Genitiv: des Zucchinos,
Plural: die Zucchini
(meist im Plural)

