



-  PERSONEN
-  MITTEL
-  40 MIN

## Fruchtiges Hähnchen-Curry mit Reis

### EINKAUFLISTE:

- 150 g Basmatireis
- Salz
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Zwiebel
- 1 TL rote Currypaste
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Speisestärke
- 150 g Ananas
- Pfeffer
- 4 Stiele Koriander

### Außerdem

Topf, Brett, Messer, Pfanne

### Kategorie: ABENDESSEN

Reis waschen und nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Sobald es goldbraun ist, Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseitestellen.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Currypaste zugeben und mit anschwitzen. Paprika waschen, trocken tupfen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Gemüse zur Zwiebel geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und anschließend aufkochen lassen.



\*1 Tasse = 200 ml Fassungsvermögen

1 TL = 1 gestr. TL

Stärke mit etwas Wasser verrühren und kochende Flüssigkeit damit binden.

Ananas schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Ananas ins Hähnchen-Curry geben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Reis und Hähnchen-Curry anrichten und mit Koriander garnieren.

Rezept von FOODBOOM für Gerolsteiner.