



INDISCHES HÜHNCHENCURRY

Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- 300 ml Kokosmilch
- 0,5 TL Currypaste (rot)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 TL Kokosöl



Zubereitung

Die Hähnchenbrust waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Süßkartoffel, den Ingwer und den Knoblauch schälen. Die Süßkartoffel grob, die Gewürze fein würfeln. Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin anbraten und dann zur Seite stellen.

Nun in der gleichen Pfanne den Knoblauch, Ingwer und Kreuzkümmel gemeinsam mit der Currypaste leicht anrösten. Die Süßkartoffelwürfel hinzugeben und alles mit der Kokosmilch ablöschen. Das Hähnchen hinzugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Rezeptvariation

Das Curry kann natürlich auch vegetarisch zubereitet werden. Hierfür das Hähnchen durch Blumenkohl oder Tofu ersetzen.

gesund + aktiv informiert

Currypasten gibt es in rot, grün und gelb. Sie enthalten Zutaten wie grüne Chilis, Zitronengras, Schalotten, Galgant, Knoblauch oder Garnelenpaste. Currypasten bereichern die Küche besonders beim Zubereiten von thailändischen und indischen Gerichten.

