Rezept

# Schlank im Schlaf Hähnchencurry

Ein Rezept von Schlank im Schlaf Hähnchencurry, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **250 g** | Hähnchenbrustfilet |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **2** | rote Chilischoten |
| **400 g** | Chinakohl |
| **1 Stange** | Lauch |
| **2 TL** | Currypulver |
| | Salz |
| **1 EL** | Olivenöl |
| **3 EL** | Sojasauce |
| **1** | walnussgroßes Stück Ingwer |
| **2** | Paprikaschoten |
| **200 g** | Staudensellerie |
| | 1/2 l Gemüsebrühe |
| **100 ml** | Kokosmilch (aus der Dose) |
| | Pfeffer |
| **2 EL** | gehacktes Koriandergrün |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 364 kcal

## Zubereitung

1. Das Filet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In einem Schälchen mit der Sojasauce beträufeln. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut vermengen und 30 Min. marinieren.

2. Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilis längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und fein hacken. Das Gemüse putzen und waschen. Paprika und Chinakohl in Streifen, den Sellerie in feine Scheiben und den Lauch in Ringe schneiden.

3. Die Brühe mit Ingwer, Chili und Currypulver erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. dünsten. Die Kokosmilch zugießen, salzen, pfeffern und weitere 5 Min. köcheln lassen.

4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. rundum goldbraun braten. Das Fleisch samt Bratsatz und restlicher Marinade unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander bestreuen.