Rezept

Bananen-Kokos-Curry

Ein Rezept von Bananen-Kokos-Curry, am 14.06.2025

Zutaten

400 g	Naturreis
6	Bananen
4 EL	Öl
3 TL	rote Currypaste
4	Hähnchenbrustfilets (ca. 800 g)
	Pfeffer
1 l	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
800 g	Kokosmilch
4 EL	Sojasauce
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 790 kcal, 36 g F, 42 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Den Reis zusammen mit der Brühe in einen großen Topf geben, aufkochen und dann bei kleiner Hitze zugedeckt nach Packungsanweisung gar ziehen lassen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat.

2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Bananen und Knoblauch schälen und klein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Bananen darin anbraten.

3. Die Kokosmilch hinzugeben, aufkochen und die Sauce pürieren. 2 TL Currypaste und die Sojasauce dazugeben. Die Sauce probieren und mit Currypaste abschmecken.

4. Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Das restliche Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite goldbraun anbraten, dann salzen, pfeffern und 8-10 Min. im heißen Backofen (Mitte) fertig garen. Die Filets nach Belieben quer zur Faser in Scheiben schneiden, zusammen mit Reis und Sauce auf sechs Tellern anrichten und servieren.