

Rezept

Gemüsecurry mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Gemüsecurry mit Hähnchenbrust, am 18.04.2024

Zutaten

2 rote Paprikaschoten	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	200 g Blattspinat
200 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Kokosöl
200 g Kokosmilch	200 ml Gemüsebrühe
2 EL Kokosmehl (nach Belieben)	Salz
Pfeffer	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Currypulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 38 g F, 34 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und mit der Haut nach oben auf das Blech legen. In den Ofen (Mitte) schieben und 20-30 Min. backen, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Dann die Paprika mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Blattspinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele abzwicken. Das Hähnchenfilet quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die geröstete Paprika häuten und in grobe Stücke schneiden.
3. In einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch und Paprikastücke anbraten. Mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Dann Kokosmehl unterrühren, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry würzen.
4. Zwischendurch das restliche Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Hähnchenfiletstreifen bei starker Hitze 4-5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüsecurry servieren.