

## Rezept

# Hähnchencurry mit Reis

Ein Rezept von Hähnchencurry mit Reis, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
<b>1 Stück</b> Ingwer (1 cm)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> kleine Möhre	$\frac{1}{2}$ Brokkoli (300 g)
$\frac{1}{2}$ Bio-Limette	<b>250 g</b> Hähnchenbrustfilet
<b>1 EL</b> Kokosöl	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> indisches Currypulver
<b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 ml)	<b>1 Msp.</b> Chili (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 14 g F, 42 g EW, 69 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen, die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. ausquellen lassen.
2. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Limette auspressen.
3. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Würfel schneiden.
4. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen, dann von allen Seiten bei starker Hitze ca. 5 Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 1 Min. anbraten. Möhren und Brokkoli dazugeben und ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Alles mit dem Currypulver bestäuben und die Kokosmilch angießen. Das Gemüse in ca. 5 Min. bei schwacher Hitze bissfest garen. Dann das Hähnchen zugeben, alles mit Limettensaft und Chili abschmecken.
6. Reis und Hähnchencurry zum Mitnehmen separat verpacken und vor Ort in der Mikrowelle erhitzen.