Rezept

Hähnchen-Curry

Ein Rezept von Hähnchen-Curry, am 12.06.2025

Zutaten

500 g	Tomaten
300 g	Blumenkohl
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
	Salz
1 EL	ÖL
250 ml	Hühnerbrühe
300 g	Süßkartoffeln (ersatzweise festkochende Kartoffeln)
1	rote Zwiebel
350 g	Hähnchenbrustfilet
	Pfeffer
1-2 EL	rote Currypaste (Asienregal)
200 ml	ungesüßte Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 45 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

2. Erst den Wok, dann darin das Öl erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise in 2-3 Min. scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebelwürfel im Wok anbraten, Ingwer und Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und 3 Min. mitbraten. Die Currypaste in den Wok geben und kurz anschwitzen. Brühe und Kokosmilch angießen und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.

3. Das Fleisch und die Tomaten einrühren und alles noch 2-3 Min. ziehen lassen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.