

Rezept

Hähnchen-Zitronen-Curry

Ein Rezept von Hähnchen-Zitronen-Curry, am 03.05.2024

Zutaten

1 Stange Lauch	2 Knoblauchzehen
300 g Hähnchenbrustfilet	1 Bio-Zitrone
1 EL neutrales Öl	2 EL gelbe Currypaste
300 g Buttermilch	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 10 g F, 42 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier abtrocknen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 2 TL Schale abreiben.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel darin bei starker Hitze ca. 3 Min. anbraten. Den Lauch und den Knoblauch zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. weiterbraten. Die Currypaste unterrühren und ca. 10 Sek. weiterbraten. Die Buttermilch dazugießen. Abgeriebene Zitronenschale hineingeben. Das Curry erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen, und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Jasminreis.