

Rezept

Hähnchencurry mit Quinoa

Ein Rezept von Hähnchencurry mit Quinoa, am 26.04.2024

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	1 Zwiebel
400 g Möhren	½ Bund Petersilie
2 EL Kokosöl	3 EL gelbe Currypaste
2 EL süße oder milde Chilipaste	400 g Kokosmilch
60 g Quinoa (oder 200 g schon gekochte Quinoa, s. S. 135)	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 915 kcal, 63 g F, 46 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Die Möhren und das Hähnchenfleisch dazugeben und alles 3-5 Min. weiterbraten. Currypaste, Chilipaste, 100 ml Wasser und die Kokosmilch unterrühren. Die Petersilie untermengen.
3. Das Curry mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 30 Min. sanft köcheln lassen, bis das Fleisch zart und durchgegart ist.
4. Inzwischen die Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser waschen. In einem Topf mit ca. 150 ml Wasser zugedeckt aufkochen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, dann bei ausgeschalteter Herdplatte in ca. 15 Min. ausquellen lassen.
5. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Quinoa auf Teller verteilen.