Rezept

Hähnchencurry mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Hähnchencurry mit Zuckerschoten, am 06.06.2025

Zutaten

250 g	Zuckerschoten
2	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlene Kurkuma
2 EL	Öl
125 ml	Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
400 g	Hähnchenbrustfilet
2	Knoblauchzehen
1 TL	gemahlener Koriander
1/2 TL	Chilipulver
	Zimtpulver
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 23 g F, 47 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

2. Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Kurkuma mit 1 Prise Zimtpulver mischen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zuckerschoten dazugeben, leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 4 Min. anbraten.

3. Die Hähnchenwürfel, die Zwiebelringe, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Die Gewürzmischung darüberstreuen und kurz anbraten, bis sie duftet.

4. Die Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Das Hähnchencurry zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz abschmecken, auf zwei Teller oder Schüsseln verteilen und servieren. Dazu schmeckt Brot oder ein Joghurt, mit etwas fruchtigem Chutney verrührt.