Rezept

Low-Carb-Hähnchen- Lemon-Curry

Ein Rezept von Low-Carb-Hähnchen- Lemon-Curry, am 25.04.2024

Zutaten

200 g	TK-Brokkoli
½ Bund	glatte Petersilie (nach Belieben)
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 EL	rote Currypaste
200 g	Kokosmilch (aus der Dose)
½ Glas	Bambussprossen (ca. 100 g Abtropfgewicht)
	Salz
200 g	TK-Möhren in Scheiben
½	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 EL	mildes Currypulver
250 g	Hähnchenbrustfilet
300 g	Konjak-Nudeln (abgetropft gewogen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 6 g F, 36 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli und die Möhren über Nacht auftauen lassen. Am nächsten Tag die Petersilie, falls sie verwendet wird, waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und anschließend bis zum Servieren beiseitestellen.

2. Knoblauch und Ingwer schälen. Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, 150 ml Wasser, Currypaste, Currypulver, Knoblauch und Ingwer in den Standmixer geben und alles gut mixen. Die Mischung in einen großen Topf geben. Die Kokosmilch dazugießen und anschließend alles unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

3. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, in ca. 2 ½ cm große Stücke schneiden, in das kochende Curry geben und 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Sprossen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.

4. Bambussprossen, Brokkoli und Möhren zum Curry geben und alles weitere 5-8 Min. köcheln lassen, bis Hähnchen und Gemüse gar sind. Inzwischen die Konjaknudeln in einem Sieb abspülen, kurz nach Packungsanweisung in heißem Wasser erwärmen, dann abgießen und salzen.

5. Das Curry mit den Konjaknudeln auf zwei Tellern anrichten und nach Belieben mit Petersilie bestreut servieren.