HÄHNCHEN-CURRY

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 160 g Reis ungekocht
- 1 EL Öl
- 2 kleine Zwiebel
- 2 kleine Zehen Knoblauch
- 200 g Hühnerfilet
- ½ Stück Zucchini
- 2 kleine Paprika
- 200 g Brokkoli
- 140 g Kichererbsen (aus der Dose/aus dem Glas)
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Erdnussbutter

Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Curry, Kurkuma

© Bilder und Rezept von Miriam Vötter, Diätologiepraktikantin des **avomed**

ZUBEREITUNG:

1. Den Reis in reichlich Wasser kochen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein hacken und in einer Pfanne mit dem Öl anrösten.
3. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten.
4. Das Gemüse gegebenenfalls waschen, putzen, schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben.
5. Mit der Kokosmilch aufgießen und mit der Erdnussbutter und den Gewürzen abschmecken.

ALTERNATIVEN:

Das Curry kann auch vegetarisch zubereitet werden – hier empfehlen sich Fleischalternativen wie zum Beispiel Tofu oder auch eine größere Menge an Kichererbsen.