

Curry mit Huhn, Brokkoli, Blumenkohl und Tomate



35 Minuten



NÄHRWERTE

Energie	343 Kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	42.7 g
Fette	13.4 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Beutel PowerSlim Soja-Reis
- 40-50 g Hähnchenbrust, in Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Kochsahne light
- 1 Esslöffel Magerquark
- 100 g Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Tomaten) in Stücken
- ½ Frühlingszwiebel
- 2 Esslöffel selbstgemachte Currypaste*
- ½ Esslöffel Kokosnussöl
- ½ Brühwürfel
- ½ Teelöffel Garam-Masala-Gewürz
- Pfeffer
- Salz
-
- Selbstgemachte Currypaste
- 2 Zwiebeln (grob zerkleinert)
- 3 Knoblauchzehen (grob gehackt)
- 3 cm Ingwer (grob geschnitten)
- 1 rote Paprika (grob gehackt)
- ½ Teelöffel Koriander
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 50 ml Olivenöl
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Teelöffel Garam-Masala-Gewürz
-
- Extra: Küchenmaschine oder Stabmixer
-
-

TIP: DIE RESTLICHE CURRYPASTE KANN (IN EINEM DICHT VERSCHLOSSENEN BEHÄLTER ODER GLAS) FÜR 2 BIS 3 WOCHEN IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHRT WERDEN.

ZUBEREITUNG

Den Soja-Reis nach der Anweisung auf der Packung zubereiten. Stelle nun die Currypaste her, indem du die Zutaten in der Küchenmaschine mixt, bis eine glatte Masse entsteht. Erhitze das Kokosnussöl in einer Pfanne und brate die Hähnchenbrust, bis sie goldbraun und gar ist. Mit Pfeffer, Salz und dem Garam-Masala-Gewürz abschmecken. Brokkoli und Blumenkohl in reichlich Wasser und einem halben Brühwürfel bissfest kochen. Den Reis abtropfen lassen und zusammen mit zwei Esslöffeln Currypaste zum Huhn geben. Die Sahne, Magerquark, Brokkoli, Blumenkohl, Frühlingszwiebel und die Tomaten hinzufügen. Alles noch einmal aufwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.