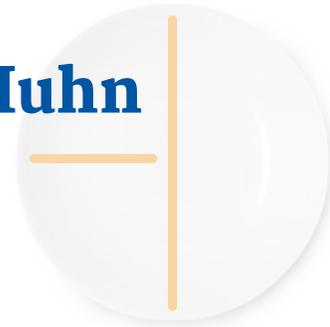




Rotes Thai-Curry mit Huhn



Menge

3000 g für 4- 6 Portionen

Zutaten

400 g	Hähnchenbrustfilet	3	Möhren
3 EL	Rapsöl	2	Paprika
1 EL	Sojasoße	1	Brokkoli
250 g	Basmatireis	1 Bund	Lauchzwiebeln
375 ml	Wasser	2 EL	Rote Curry-Paste
etwas	Salz	1 Dose	Kokosmilch

Zubereitung

Hähnchenfleisch klein schneiden und im **Öl** bei mittlerer Hitze braten.

Sojasoße dazugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Reis waschen und mit **Wasser** und **Salz** kochen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Paprika, Brokkoli und **Lauchzwiebeln** waschen.

Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Brokkoliröschen abtrennen.

Brokkolistrunk schälen und würfeln.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Das Gemüse ohne Brokkoliröschen und Lauchzwiebeln anbraten.

Curry-Paste zum Gemüse geben und kurz anschwitzen.

Mit **Kokosmilch** ablöschen. Brokkoliröschen und das Fleisch dazugeben und

für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebeln in das Curry rühren.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	293 kJ / 70 kcal	Eiweiß	5,0 g
Fett	1,4 g	Ballaststoffe	1,7 g
gesättigte Fettsäuren	0,2 g	Natrium	43 mg
Kohlenhydrate	10,7 g		
davon Zucker	2,5 g	Gemüse/Obst/Nuss	51 g

Hinweis

Für einen schärferen Geschmack eignet sich grüne Curry-Paste.