

Hähnchen-Curry mit Basmati Reis

Hähnchen-Curry mit Basmati Reis

Neulich gab es bei uns dieses bunte Hähnchen-Curry mit Basmati Reis und das Rezept wollte ich euch natürlich nicht vorenthalten. Für dieses Curry habe ich Hähnchenbrustfilet, buntes Gemüse, Kokosmilch und viel Curry verwendet. Eigentlich benutze ich gerne Currypaste. Da meine Tochter und mein Mann aber ja nicht so gerne scharf essen, habe ich hier mildes Currypulver benutzt. Wer es gerne scharf mag, nimmt an der Stelle einfach Currypaste oder scharfes Currypulver. Das S&B Golden Curry kann ich auch sehr empfehlen. Japanisches Curry, welches es in unterschiedlichen Schärfegraden gibt.

Mein Gemüse bestand aus Blumenkohl, bunter Paprika, Karotten, Zwiebeln und Lauch. Hier kann man aber natürlich auch sämtliches anderes Gemüse verwenden. Die Kokosmilch war aus der Dose. Bei Lidl und anderen Supermärkten kann man diese auch in der Light-Variante kaufen. Schmeckt genauso gut und spart einiges an Kalorien. Für den Reis habe ich einfachen Basmati Reis benutzt. Diesen könnt ihr natürlich auch durch anderen Reis ersetzen.

Würziges Curry mit Hähnchen, buntem Gemüse, Kokosmilch & Reis

Das Hähnchenfleisch ggf. säubern und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Paprika, Zwiebel und Karotte in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken. Lauch gründlich putzen und in Ringe schneiden. Den Basmati Reis gründlich waschen und nach Packungsanleitung zubereiten. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazu geben und anschwitzen. Das Currypulver dazu tun, gut umrühren und für kurze Zeit mit anschwitzen. Hähnchenfleisch hinzugeben, alles gut durchrühren und rundherum goldbraun anbraten.

Blumenkohl, Paprika und die Karotten dazu geben, wieder gut umrühren und für einige Minuten mit anbraten. Mit der Kokosmilch, den passierten Tomaten und der Brühe aufgießen. Den Lauch dazu geben und das Curry für gute 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Das fertige Curry nach Belieben noch einmal mit etwas Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zusammen mit dem Basmati Reis anrichten und genießen.

Das Rezept Video zum Curry findet ihr bei TikTok

Weitere Rezept-Ideen für Fleisch & Geflügel



Beef Bulgogi



Meatballs Tikka Masala



Japanisches Curry



Fleischbällchen in Tomatensauce



Chicken Tikka Masala



Beef Jerky Teriyaki



Hähnchen-Gyros mit Krautsalat & Tzatziki



Korean Fried Chicken

KALORIENARME REZEPTE

190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- & ABENDESSEN



mehr Infos zum Buch
