

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Oktober 2020

Hähnchencurry

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kokosöl
- 500 ml Kokosmilch
- 1-3 große EL gelbe Currypaste
- 1/2 Limette gepresst
- Salz, Pfeffer und Chili
- Reis zum Servieren



1. Hähnchenbrustfilet in große mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Filet salzen, dann von allen Seiten circa 10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten garen.
3. Kokosmilch, Currypaste und Limettensaft in die Pfanne geben. 5-10 Minuten einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit Reis servieren.



Arbeitszeit ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
Gesamtzeit ca. 30 Minuten