GEMÜSECURRY MIT HÄHNCHEN

5 bei 18 Bewertungen

20 min

Zubereitung

1. Das Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stücke darin anbraten.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und anschließend die Zwiebel und den Knoblauch darin anrösten.

3. Das Gemüse schneiden und mitrösten. Nun Tomatenmark, Curry, Kokosmilch und Honig in die Pfanne geben und alles etwas köcheln lassen. Danach das Fleisch wieder hinzufügen.

4. Das Curry mit beispielsweise gekochtem Reis servieren.



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

CURRY

500 g	Hühnerfilet
1	Paprika
200 g	Zucchini
200 g	Spargel
2	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
30 g	Tomatenmark
8 g	Curry
400 g	Kokosmilch
1 EL	Honig
20 g	Öl
	Salz, Pfeffer

BEILAGE

250 g	Reis