

GEMÜSECURRY MIT HÄHNCHEN

★★★★★ 5 bei 1 Bewertung



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