MEIN GENUSS



Buntes Gemüsecurry mit Hähnchenbrust



It’s a match!

It´s a match! Mit dem Curry Goa Pulver kochst du nach traditionell indischer Art!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Bevor du mit den Vorbereitungen für das Curry beginnst, setzt du den Reis auf und kochst ihn. Im zweiten Schritt die Hähnchenbrust kalt abbrausen und trocken tupfen. Anschließend schneidest du das Fleisch in mundgerechte Stücke. Danach sind die Frühlingszwiebeln und die Möhren an der Reihe, diese schneidest du in Streifen.

2. Nun den Knoblauch schälen. Mit einer Messerklinge zerdrücken und mit etwas Salz vermischen. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Nach etwa 3 Minuten gibst du den Knoblauch hinzu. Weitere 3 Minuten später folgen die Möhren. Zum Schluss Mais und Frühlingszwiebel hinzugeben und nochmals für 3 Minuten garen.

3. Curry Pulver Goa ist hochwertig und zeichnet sich durch seine hohe Würzkraft aus. Daher solltest du dich langsam an den gewünschten Gewürzgrad herantasten. Aus Kokosmilch, Sojasoße und Zucker entsteht die Soße für das Curry. Du gießt sie über das Bratgut und vermengst alles miteinander. Bevorzugst du das indische Gericht flüssiger, gibst du zusätzliche Kokosmilch dazu. Das Ganze wird so lange bei milder Hitze gekocht, bis die Möhren den gewünschten Gargrad erreichen. Damit das Curry schön sämig wird, für ca. 2 Minuten reduzieren lassen.

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet
1.5 Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zehen Knoblauch
1.5 Tomaten
0.5 Dose Mais
1 Dose Kokosmilch
3 EL Sojasoße
Curry Pulver Goa
1 TL Zucker
225 g Reis (Duftreis, Basmati, Jasmin oder Langkorn, je nach Gusto)

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 26.05.2027.