# Chicken Curry

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Hähnchenschenkel | 600 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 40 g |
| Karotten | 1 St. |
| Pak Choi | 2 St. |
| Koriander, frisch | 15 g |
| Jasminreis | 300 g |
| Öl | 2 EL |
| Currypulver | 1 EL |
| Cayennepfeffer | |
| Salz | |
| Kokosnussmilch | 600 ml |
| Kokosraspel | 50 g |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Sieb, grobe Reibe

1. Backofen auf 180 °C (Ober/-Unterhitze) vorheizen. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen.

2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Karotte waschen, schälen, Enden entfernen und fein raspeln. Pak Choi vierteln, waschen und trocken schleudern. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen.

3. Hähnchenschenkel in einer Schüssel mit Öl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Karotte, Currypulver, Cayennepfeffer und Salz vermischen. In eine Auflaufform Reis geben, Kokosmilch und 100 ml Wasser hinzugeben und Hähnchen mit Gemüse darin gleichmäßig verteilen.

4. Chicken Curry in den Ofen geben und ca. 40 Min. backen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit Pak Choi hinzugeben und weiter schmoren lassen. Chicken Curry aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und mit Kokosraspel und frischem Koriander servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 978 kcal |
| Kohlenhydrate | 80 g |
| Eiweiß | 34 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 59 g |