

## Erdnuss-Hähnchen-Curry mit Süßkartoffel auf Reis

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 40min





## Zutaten

für 4 Portionen	
Süßkartoffeln	2 St.
Karotten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Öl	4 EL
Currypulver	4 TL
Erdnussbutter	2 EL
Kokosnussmilch	500 ml
Salz	
Jasminreis	300 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Pfeffer, schwarz gemah	ılen
Zitronen	1 St.
Erdnusskerne	3 EL
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne

- 1. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk entfernen, entkernen und würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und jeweils fein hacken.
- 2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Süßkartoffeln und Karotten darin ca. 2 Min. braten. 2 TL Currypulver, Erdnussbutter und Kokosnussmilch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 10 Min. garen.
- 3. In einem Topf ca. 450 ml Salzwasser mit dem Reis aufkochen und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen. Hähnchen abwaschen, trocken tupfen und würfeln.
- 4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen- und Paprikawürfel mit dem übrigen Curry darin rundherum ca. 3 Min. goldgelb braten. Minze hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. 1 EL vom Saft und Petersilie zum Süßkartoffel-Curry geben und mit Salz und ggf. Zucker abschmecken. Reis mit einer Gabel auflockern. Erdnüsse fein hacken.
- 6. Süßkartoffel-Curry auf Teller geben, Hühnchen-Paprika-Mix darauf verteilen und Erdnüsse darüberstreuen. Mit dem Reis servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1104 kcal
Kohlenhydrate	117 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	51 g