



Fruchtiges Hähnchencurry mit Ananas und Paprika

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	0.5 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Hähnchenbrustfilets	600 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	2 TL
Chili, gemahlen	
Kokosnussmilch	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel

1. Ananas vierteln, schälen und Strunk entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln.
2. In einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 15 Min. gar köcheln.
3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchenwürfel ca. 2 Min. anbraten, auf einem Teller beiseitestellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im selben Topf Paprika, Ananas und weiße Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. anbraten, mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili würzen. Curry mit Kokosmilch ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
4. Grüne Frühlingszwiebeln und Hähnchen unter das Curry rühren und abschmecken. Fruchtiges Hähnchencurry mit Reis auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1007 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	53 g