



Gelbes Hühnchencurry mit Broccoli und Basmatireis

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Joghurt, natur	300 g
Salz	
Currypulver	1 Teelöffel
Hähnchenbrustfilets	600 g
Brokkoli	1 St.
Paprika, rot	3 St.
Basmatireis	300 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 Esslöffel
Milch	200 ml
Speisestärke	1 Esslöffel
Butter	1 Esslöffel

Zubereitung

In einer Schüssel 6 EL Joghurt, Salz und einen halben Teelöffel Currypulver vermischen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und zum Marinieren in die Joghurt-Curry-Mischung geben.

Broccoli waschen, den Strunk entfernen und den oberen Teil des Broccolis in ca. 1 cm große Röschen teilen. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Inzwischen in einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Broccoli darin von allen Seiten für ca. 3–4 Min. kross anbraten. Paprika und einen halben Teelöffel Curry zugeben und für weitere ca. 3 Min. anbraten.

Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und mit 100 ml Milch und dem restlichen Joghurt auffüllen. Mariniertes Hähnchen hinzufügen und das Curry für ca. 6–7 Min. zugedeckt garen.

In einer Schüssel 100 ml Milch mit Stärke verrühren, unter das Curry geben und unter leichtem Rühren noch einmal aufkochen.

Den Reis mit Butter auflockern. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis auf Teller verteilen und das Hühnchencurry darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	842 kcal		
Kohlenhydrate	86 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	51 g	Fette	32 g