



# Paleo-Butter-Hähnchen mit Reis

 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	2 St.
Peperoni Mix	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Olivenöl	8 EL
Currypulver	2 TL
Basmatireis	300 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Tomaten, passiert	400 g
Kokosnussmilch	400 ml
Koriander, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Zwiebeln halbieren und schälen. Ingwer und Knoblauch schälen. Peperoni waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerngehäuse entfernen.
2. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Peperoni, Paprika, Olivenöl und Currypulver fein pürieren. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüsepüree darin ca. 5 Min. anbraten.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 12 Min. weich garen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit passierten Tomaten, Kokosnussmilch in einen Topf geben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Butter-Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis auf Teller anrichten, Butter-Hähnchen dazugeben und mit Koriander bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Anstelle von Koriander kannst du auch Petersilie verwenden. Hierfür benötigst du die doppelte Menge.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 919 kcal

---

Kohlenhydrate 84 g

---

Eiweiß 42 g

---

Ballaststoffe 9 g

---

Fette 44 g

---