Paleo-Chicken-Curry 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. Inzwischen in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 12 Min. weich garen.

3. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüsepüree darin ca. 5 Min. anbraten. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Hähnchen zusammen mit passierten Tomaten, Kokosnussmilch in den Topf geben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

4. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Chicken-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis auf Teller anrichten, Chicken-Curry dazugeben und mit Koriander bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	919 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	44 g