Erdnuss-Hähnchen-Curry mit Süßkartoffel auf Reis



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

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	
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