

CURRY MIT HUHN, BROKKOLI, BLUMENKOHL UND TOMATE



Zubereitungszeit: 35 Minuten
1 Portion

Zutaten:

1 Beutel PowerSlim Soja-Reis
40-50 g Hähnchenbrust, in Stücke geschnitten
1 Esslöffel Kochsahne light
1 Esslöffel Magerquark
100 g Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Tomaten) in Stücken
½ Frühlingszwiebel
2 Esslöffel selbstgemachte Currypaste*
½ Esslöffel Kokosnussöl
½ Brühwürfel
½ Teelöffel Garam-Masala-Gewürz
Pfeffer
Salz

Selbstgemachte Currypaste

2 Zwiebeln (grob zerkleinert)
3 Knoblauchzehen (grob gehackt)
3 cm Ingwer (grob geschnitten)
1 rote Paprika (grob gehackt)
½ Teelöffel Koriander

1 Teelöffel Zitronenschale
50 ml Olivenöl
1 Teelöffel Kurkuma
1 Esslöffel Tomatenpüree
1 Teelöffel Garam-Masala-Gewürz

Extra: Küchenmaschine oder Stabmixer

Zubereitung:

Den Soja-Reis nach der Anweisung auf der Packung zubereiten. Stelle nun die Currypaste her, indem du die Zutaten in der Küchenmaschine mixt, bis eine glatte Masse entsteht. Erhitze das Kokosnussöl in einer Pfanne und brate die Hähnchenbrust, bis sie goldbraun und gar ist. Mit Pfeffer, Salz und dem Garam-Masala-Gewürz abschmecken. Brokkoli und Blumenkohl in reichlich Wasser und einem halben Brühwürfel bissfest kochen. Den Reis abtropfen lassen und zusammen mit zwei Esslöffeln Currypaste zum Huhn geben. Die Sahne, Magerquark, Brokkoli, Blumenkohl, Frühlingszwiebel und die Tomaten hinzufügen. Alles noch einmal aufwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die restliche Currypaste kann (in einem dicht verschlossenen Behälter oder Glas) für 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.