



Curry mit Blumenkohlreis



Zutaten für 2 Portionen:

400 g Hähnchenfilet
1 Knoblauchzehe
2 große Karotten
½ Lauch
Bambussprossen, aus dem Glas
Thai-Basilikum, frisch
1 Paprika
1 Dose Kokosmilch, fettarm
Erdnussöl
Thai Curry Paste
1 TL Zitronengraspaste
1 EL Sojasauce
1 Ingwerwurzel
Blumenkohlreis, TK (oder frischen Blumenkohl, kleingehackt)
Salz
Pfeffer
Geschroffene Chili

Die Hähnchenfilets waschen, in kleine Stücke schneiden und mit der Sojasauce sowie dem fein gehackten Knoblauch für 30 min marinieren. Anschließend im Erdnussöl anbraten.

Gemüse kleinschneiden. Curry-Paste mit einem kleinen Schuss Erdnussöl anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Karotten, Paprika, Lauch, fein gehackten Ingwer hinzufügen.
Für ca. 15 min bis 20 min köcheln lassen. Anschließend die abgetropften Bambussprossen untermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Zitronengraspaste dazugeben. Fleisch untermengen.
Blumenkohlreis nach Packungsanleitung zubereiten.

Mit gehacktem Basilikum garnieren.

Guten Appetit!