

Thai-Curry mit Hähnchen und Kürbis



2 Person(en)

Zutaten:

300 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Kokosöl
1 TL Kurkumapulver
1 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
1 Stück Ingwer
200 ml Kokosmilch
200 g (aus der Dose) stückige Tomaten
300 g Hokkaido-Kürbis
1 (ca. 100 g) kleine gelbe Paprika
2 Stängel Koriander

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze, 160 Grad Umluft) vorheizen.

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch in etwas Öl in einer hohen Pfanne oder einem Bräter bei mittlerer Hitze anbraten. Gegen Ende mit Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Ingwer schälen und reiben. Zusammen mit der Kokosmilch und den Tomaten in die heiße Pfanne geben, erhitzen und etwas köcheln lassen. Kürbis und Paprika waschen, putzen, klein schneiden und zur Kokos-Tomaten-Soße geben. Die Mischung im Backofen etwa 30 Minuten garen lassen.

Koriander waschen und fein hacken. Zusammen mit dem Hähnchen zum Curry geben und nochmals etwa 20 Minuten im Ofen garen.

Tipp:

Nach Geschmack und Verträglichkeit kann auch anderes Gemüse wie Karotten oder Kartoffeln verwendet werden. Zum Curry schmeckt Reis.

Nährwerte pro Portion:

circa 518 kcal, 16 g Kohlenhydrate, 33 g Fett, 40 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe