



Kürbis Curry mit Hähnchenbrust

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Herbstzeit-Kürbiszeit, aus dem gesunden Herbstgemüse lässt sich viel zaubern

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet, gewaschen, trocken getupft, geschnetzelt
- 200 g Naturreis (Ev. Kochbeutel)
- 400 g Hokkaido-oder Muskatkürbis
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Dose/425 ml, Fett reduzierte Kokosmilch
- 1 mittelgroße, rote Paprikaschote, geputzt, entkernt, gewaschen, grob gewürfelt
- 1 mittelgroße, grüne Paprikaschote, geputzt, entkernt, gewaschen grob gewürfelt
- 2 El frisch geriebener Ingwer (2 cm)
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- 2 El Sesamöl
- 1-2 Tl Currypulver nach eigenem Geschmack
- Etwas gezupfte, glatte Petersilie
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Den Naturreis nach Packungsanweisung garen.

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Den cremig abgesetzten Teil der Kokos Milch abschöpfen und erhitzen.

Schritt4

Das Fleisch in einer Stielpfanne mit Sesamöl scharf anbraten, (Ev. in 2 Durchgängen) Farbe nehmen lassen, etwas Zeitversetzt die Zwiebeln, den Ingwer, Salz und Curry dazu geben.

Schritt5

Mit der restlichen Kokosmilch und dem Gemüse zum Ansatz geben und ca. 15 min. leise köcheln lassen, das Fleisch nicht übergaren, mit Zitronensaft und Abrieb nachschmecken.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Mit dem Petersilienblättchen und dem Naturreis zu Tisch geben.

Tags: hähnchenbrust, kalorienarm, leicht, preiswert, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kuerbis-curry-mit-haehnchenbrust/>