



Schnelles, fruchtiges Hähnchencurry mit Broccoli

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

So lecker kann eine abwechslungsreiche, schnelle Alltagsküche sein

Zutaten

- 400 g Hähnchenfilet, ausgelöst
- 500 g frischer Broccoli in Röschen
- 300 ml Hühnerbrühe aus dem Supermarkt, ersatzweise Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Bio - Sahnejoghurt
- 150 g Ananas in Stücken (Frisch oder Konserve)
- 1 kleiner, säuerlicher Apfel in 1 cm großen Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 15 g Kokosraspeln
- 20 g gesalzene Erdnüsse
- 2 El Erdnuss - oder Olivenöl zum Braten
- 1 Tl frisch geriebener Ingwer
- Etwas Zitronenabrieb
- 1 - 2 El Currypulver nach eigenem Geschmack
- Salz, etwas Speisestärke

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Broccoliröschen in kochendem Salzwasser "bissfest" ca. 5 min. blanchieren, danach abschrecken.

Schritt3

Die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Schritt4

In einer Stielpfanne ev. in 2 Durchgängen 3 - 4 min. anbraten, zunächst heraus nehmen.

Schritt5

Zuerst die Erdnüsse, dann die Kokosraspeln hinein geben, etwas bräunen und alles mit den Zwiebeln - und Apfelwürfeln glasig anschwitzen.

Schritt6

Mit Currypulver bestäuben und mit der Brühe, Joghurt und Kokosmilch aufgießen; 6 - 8 min. leise köcheln lassen.

Schritt7

Die Hähnchenbruststreifen mit dem ausgetretenen Fleischsaft, die Ananasstücke und die Broccoliröschen dazu geben; ev. leicht mit Speisestärke "sämig" binden, mit Zitronenabrieb nachschmecken.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Dazu passt ein trockener, körniger Basmati - Reis und ergänze mit Kopfsalatherzen in Orangenjoghurt.

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-fruchtiges-haehnchencurry-mit-broccoli/>