

Download von www.renate-frey.ch

Rezept: «Mit Curry heizen Sie dem Winter ein»

Tomaten-Kokos-Curry mit Poulet

Zutaten für 4 Personen:

4 Rüebli
1 rote Chilischote
2 Zwiebeln
3 cm frische Ingwerwurzel
2 TL Senfkörner
1 EL Olivenöl
2 TL Kurkuma gemahlen
1/2 TL Chilipulver
1 Dose gehackte Tomaten, 400 g
2.5 dl Bouillon
2 Zucchetti
2.5dl Kokosmilch
400 g geschnetzelte Pouletbrust
Salz, Pfeffer
240 g Basmatireis



Rüebli in Rädchen schneiden. Chilischote entkernen, mit Zwiebeln und Ingwer fein hacken. Rüebli, Chilischote, Zwiebeln, Ingwer und Senfkörner im Öl bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten. Kurkuma, Chilipulver, Tomaten und Bouillon dazugeben, 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Zucchetti in Stäbchen schneiden, mit Kokosmilch und Fleisch zur Sauce geben, 5-10 Min. köcheln. Reis in 3.75 dl Salzwasser zugedeckt 15 Min. garen.

Pro Person:

544 kcal - 33 g Eiweiss - 17 g Fett - 64 g Kohlenhydrate

Quellenangabe: Zeitschrift FdH, eine Beilage von «Gesundheit Sprechstunde». Rezept: Brigitte Aeberhard, Foto: bildlicht.ch

Mit bestem Dank für die Genehmigung zur Veröffentlichung