

Kichererbsen-Kokos-Topf mit Brokkoli und Hähnchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 425 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 750 g Brokkoli
- 250 g Vollkornreis
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL milde Currypaste
- alternativ: etwas Kurkuma
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 250 ml Wasser
- Salz

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden. Reis nach Packungsanweisung garen.

Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenwürfel darin einige Minuten anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Herausnehmen und zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Fett glasig dünsten. Currypaste hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Mit wenig Salz würzen.

Brokkoli hinzufügen, einmal aufkochen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Fleisch dazugeben und alles einige Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit dem Reis servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen