

Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Hähnchen

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Brokkoli
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Statt frischem kann man auch Tiefkühlgemüse verwenden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel circa 2 Minuten darin anbraten und das Gemüse hinzufügen. Kurz anbraten und das Currypulver unterrühren. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben und alles 8-10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit wenig Salz abschmecken.

Tipp:

Bei Rosazea auf jeden Fall ein mildes Currypulver wählen und vorsichtig dosieren. Gegebenenfalls nur mit Kurkuma und Koriander würzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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