

Curry-Bohnen-Huhn

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g (TK) Grüne Bohnen
- 300 g (Bio-) Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1,5 EL Currypulver
- 200 ml Sahneersatz Reis-Cuisine
- Salz
- Pfeffer

Bohnen circa 15 Minuten antauen lassen und in circa 2 cm lange Stücke schneiden. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl erhitzen und Hähnchen rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze etwas reduzieren und das Currypulver zufügen, gut verrühren und kurz mitbraten. Reis-Cuisine (ein pflanzlicher Sahneersatz auf Reis-Basis) hinzufügen, falls vorhanden etwas selbst gemachte Gewürzpaste für Gemüsebrühe dazugeben. Aufkochen und die Bohnen hineingeben. 8-10 Minuten sanft köcheln, bis die Bohnen gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Vollkorn-Reis.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin: Katharina Haas

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