Hähnchencurry mit Bohnen

Zutaten (für 2 Personen):

· 1 Zwiebel
· 20 g Ingwer
· 1 Zehe Knoblauch
· 2 Möhren
· 200 g tiefgekühlte grüne Bohnen
· 200 g Hähnchenbrustfilet
· 130 g (aus der Dose) Kichererbsen
· 1 EL natives Kokosöl
· 1 EL gelbe Thai-Currypaste
· 200 ml (aus der Dose) Kokosmilch
· 400 ml glutenfreie Hühnerbrühe
· Salz
· aus der Mühle: Pfeffer
· 1 EL Limettensaft
· 0,5 Bund Koriandergrün

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Bohnen antauen lassen und, falls nötig, quer halbieren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und quer in etwa 0.5 cm dünne Stücke schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Möhren darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten. Die Currypaste dazugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, alles aufkochen und offen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen.

Dann Bohnen und Fleisch hinzufügen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten garen. Die Kichererbsen unterrühren und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze weitere 3 Minuten ziehen lassen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und samt Stielen grob hacken. Das Curry auf Teller verteilen und mit dem Koriandergrün bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

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