



Indischer Curry - Kokostopf

mit Hühnchen und buntem Gemüse

Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen. Dann das Fleisch, Kartoffeln, Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Topf heiß werden lassen. Die Kartoffelwürfel, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Währenddessen nach und nach unter Rühren die Gewürze dazugeben – diese dabei immer wieder anrösten lassen - dadurch entfaltet sich der Geschmack besser. Dann mit ca. 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das gewürfelte Hühnerfleisch und 1 TL Salz bzw. Brühe dazugeben. Ca. 2 Min. anbraten lassen und wieder mit 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das restliche Gemüse, das restliche Salz bzw. Brühe und den Rest Kokosmilch hinzufügen. Den Deckel auflegen und ca. 15 Min kochen lassen, bis die Kartoffeln ganz gar sind und die Flüssigkeit leicht sämig wird (hängt von der Kartoffelsorte ab). Zum Schluss noch etwas Limettensaft zugeben und umrühren. Heiß servieren.

Dazu passt am besten Reis oder Naanbrot.

Wer möchte, kann nach Belieben Kokosraspel, Cashewnüsse und/oder frisches und gehacktes Koriandergrün beim Anrichten darüber streuen.

Arbeitszeit	ca. 25 Minuten
Gesamtzeit	ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kalorien p. P.	ca. 607



Zutaten für 3 Portionen:

150 g	Hähnchenfilet(s)
250 g	Brokkoli
2 m.-große	Kartoffel(n)
1	Paprikaschote(n), rote
1	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
1 kleine	Zucchini
1	Tomate(n)
1 Stück(e)	Ingwer, frischer (ca. 2 cm)
300 ml	Kokosmilch
2 TL	Kurkuma
2 TL	Gewürzmischung (Garam Masala)
2 TL	Currypulver
2 TL	Koriander, gemahlener
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlener
2 TL, gestr.	Brühe oder Gemüsesalz
2 EL	Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)
2 Spritzer	Limettensaft
1	Chilischote(n), frische, rote

Rezept von: yoanaa