

Tandoori Kokos Chicken



Zutaten für 3 Portionen:

1 Kopf	Brokkoli
500 g	Hähnchenfilet(s)
2	Zwiebel(n), rote
1	Paprikaschote(n), rot
1 Becher	Sahne
30 ml	Kokosmilch
	Leinöl
	Reis
	Tandoori Masala
	Paprikapulver, rosenscharf
	Currypulver
	Chili Knoblauch Gewürz
	Salz und Pfeffer
wenig	Zucker
wenig	Zitronensaft

Paprika in Würfel, rote Zwiebel in halbrunde Scheiben und das Hähnchenfilet in Scheiben schneiden.

Den Reis ansetzen. Wasser ansetzen und den Brokkoli ca. 8 Minuten kochen. Idealerweise dem Wasser etwas Salz, wenig Zucker und Zitronensaft hinzugeben.

Das Fleisch in Öl, gewürzt mit Curry, Paprika, Salz und Pfeffer, bei hoher Hitze anbraten. Ca. 5 Minuten nach dem Anbraten Paprika und Zwiebeln dazugeben; Zwiebeln mit etwas Zucker bestreuen. Nach weiteren 5 Minuten mit Sahne und ein wenig Kokosmilch ablöschen. Alles mit Tandoori, Curry, Chili Knoblauch Gewürz, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Den fertigen Brokkoli zugeben und unterheben, mit Reis servieren.