



# Kürbis Curry mit Hähnchenbrust

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Herbstzeit-Kürbiszeit, aus dem gesunden Herbstgemüse lässt sich viel zaubern

## Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet, gewaschen, trocken getupft, geschnetzelt
- 200 g Naturreis (Ev. Kochbeutel)
- 400 g Hokkaido-oder Muskatkürbis
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Dose/425 ml, Fett reduzierte Kokosmilch
- 1 mittelgroße, rote Paprikaschote, geputzt, entkernt, gewaschen, grob gewürfelt
- 1 mittelgroße, grüne Paprikaschote, geputzt, entkernt, gewaschen grob gewürfelt
- 2 El frisch geriebener Ingwer (2 cm)
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- 2 El Sesamöl
- 1-2 Tl Currypulver nach eigenem Geschmack
- Etwas gezupfte, glatte Petersilie
- Salz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Naturreis nach Packungsanweisung garen.

### Schritt2

Der Ansatz:

### Schritt3

Den cremig abgesetzten Teil der Kokos Milch abschöpfen und erhitzen.

#### **Schritt4**

Das Fleisch in einer Stielpfanne mit Sesamöl scharf anbraten, (Ev. in 2 Durchgängen) Farbe nehmen lassen, etwas Zeitversetzt die Zwiebeln, den Ingwer, Salz und Curry dazu geben.

#### **Schritt5**

Mit der restlichen Kokosmilch und dem Gemüse zum Ansatz geben und ca. 15 min. leise köcheln lassen, das Fleisch nicht übergaren, mit Zitronensaft und Abrieb nachschmecken.

#### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt7**

Mit dem Petersilienblättchen und dem Naturreis zu Tisch geben.

**Tags:** hähnchenbrust, kalorienarm, leicht, preiswert, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kuerbis-curry-mit-haehnchenbrust/>