

Hähnchen-Kürbis-Curry

für 4 Portionen

Zubereitung: 35 Minuten

Zutaten:

1 kleiner Kürbis (ca. 1 kg, z.B. Butternut)
500g Hähnchenbrustfilet
1 gelbe Paprikaschote
2 – 3 Pflaumen
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
20g Ingwer
2 EL Öl (z.B. Erdnussöl)
1 EL rote Currypaste
2 EL Erdnusscreme
400g Kokosmilch (ungesüßt)
400 ml Geflügelbrühe
1 – 2 EL Limettensaft
40g Erdnüsse (ungesalzen)
Koriander zum Garnieren

Kürbis putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, die Kerne dabei entfernen. Hähnchenbrust trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Pflaumen in Spalten schneiden, Stein dabei entfernen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Fleisch darin rundum anbraten, herausnehmen. Kürbis im Bratfett anrösten, dann Paprika, Lauchzwiebeln, Pflaumen, Ingwer und Knoblauch dazugeben, alles kurz weiterbraten. Currypaste und Erdnusscreme dazugeben, kurz anrösten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und alles 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Servieren Hähnchenstreifen zurück ins Curry geben und erhitzen. Curry mit Limettensaft abschmecken. Mit Erdnüssen und Korianderblättern garniert servieren.

Dazu passt Basmatireis.

Pro Portion: 415 kcal/1750 kJ 21 g KH, 33 g EW, 21 g F