1A+1B Fleisch

Curry mit Hähnchen, Brokkoli, Blumenkohl und Tomate

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit die Currypaste zubereiten, indem die Zutaten in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeitet werden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Mit Pfeffer, Salz und den Garam Masala Gewürzen abschmecken. Brokkoli und Blumenkohl in reichlich Wasser mit dem halben Brühwürfel bissfest kochen. Den Reis abgießen und zusammen mit zwei EL Currypaste zum Hähnchen geben. Kochsahne, Quark, Brokkoli, Blumenkohl, Frühlingszwiebel und Tomate hinzufügen. Nochmals gut aufwärmen und nach Belieben mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 100 g Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Tomate) in Stücken
- [ ] ½ Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] 2 EL selbstgemachte Currypaste*
- [ ] ½ EL Kokosöl
- [ ] ½ Brühwürfel
- [ ] ½ TL Garam Masala Gewürze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**343 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**42 g**