

3

Fleisch

Hähnchen-Curry mit süßer Spitzpaprika und grünen Bohnen



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die grünen Bohnen ca. 12 Minuten bissfest dämpfen oder kochen. In der Zwischenzeit Spitzpaprika und Hähnchenfilet in Stücke und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und goldbraun braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Dann die Spitzpaprika hinzufügen und noch 3-4 Minuten mitbraten. Kokosmilch und Curry hinzufügen und gut durchrühren. Noch 2 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit den Risoni und den grünen Bohnen servieren und mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 100 g Hähnchenfilet
- ☐ 1 süße Spitzpaprika
- ☐ 100 g grüne Bohnen
- ☐ 100 ml Kokosmilch
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ½ Frühlingszwiebel
- ☐ ½ EL Kokosöl
- ☐ 1 EL Currypulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	640 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Fett	31 g
Ballaststoffe	24 g
Eiweiß	45 g