

Chicken-Spinat-Curry



Einkaufsliste

4-6 Portionen

- 400g Hühnchenbrust
- 2 Knoblauchzehen
- 1TL Meersalz
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1TL rote Chili (frisch oder Pulver)
- 2TL Curry
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Zitronengras-Pulver
- 1EL Limettensaft
- 1TL schwarzen Pfeffer
- 1 große rote Zwiebel
- 1-2 rote Paprika
- 1EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1EL Mehl
- 100ml Gemüsebrühe
- 200ml Kokosmilch
- 150g frischen Spinat (oder TK, aufgetaut)
- 120g Basmati Reis
- Petersilie und andere Kräuter

So wird's gemacht:

Das Fleisch in Stücke schneiden und mit den Gewürzen und dem Mehl mischen. Gut vermengen und abgedeckt 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Derweil den Spinat waschen und die Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, das Fleisch hinzugeben, von allen Seiten braun anbraten. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen. Tomatenmark und die restlichen Zutaten bis auf den Spinat hinzugeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Zum Schluss den Spinat hinzugeben und kurz mitziehen lassen.

Reis parallel kochen oder hinzugeben und alles in einer Pfanne kochen. Dann sollten noch etwa 200-400ml Gemüsebrühe/ oder Kokosmilch und Brühe (halb und halb) gemischt hinzugegeben werden. Den Reis dann gemeinsam mit dem Hühnchen in die Pfanne geben und über die ganze Zeit mitköcheln lassen bis er gekocht ist. Auch hier erst zum Schluss den Spinat hinzugeben.

Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.