


# Grünes Poulet-Curry



**Meine Wahl.**

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 400 g** Schenkelfleisch ohne Haut vom Schweizer Poulet
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 600 g** frischer Spinat
- 1 Dose** Kichererbsen (Abtropfgewicht 245 g)
- 1 EL** HOLL-Rapsöl
- 2 EL** grüne Currypaste
- 4 dl** Hühnerbouillon
- 4 dl** Kokosmilch
- 1 EL** Zitronensaft
- 2 EL** Sojasauce
- 1 Bund** Thai-Basilikum
- 30 g** Erdnüsse, geschält

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 559** kcal
- 33 g** Eiweiss
- 20 g** Kohlenhydrate
- 37 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

 Low Carb

## Tipp

Wer es lieber mild mag, nimmt eine gelbe Currypaste oder ersetzt die Paste durch ein mildes Currypulver.

## Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und den Spinat kurz blanchieren. Abgiessen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Kichererbsen in ein Sieb abgiessen.
- 2** Pouletfleisch in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne das Fleisch im Öl rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch beifügen und kurz mitbraten. Currypaste beifügen und kurz mitbraten. Bouillon und Kokosmilch beifügen und das Curry zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

- 3 Spinat und Kichererbsen beifügen und das Curry mit Sojasauce, Salz und Zitronensaft würzen. Weitere 5 Minuten kochen lassen.
- 4 Thai-Basilikum-Blätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Erdnüsse grob hacken.
- 5 Das Thai-Basilikum zum Curry geben und das Curry in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Erdnüssen bestreuen.