Grünes Poulet-Curry

Schweizer Fleisch
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.