

Grünes Poulet-Curry



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 Curtypaste

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 Curtypaste 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. Curtypaste beifügen und kurz mitbraten. Bouillon und Kokosmilch beifügen und das Curry zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Meine Wahl.

- 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.