Kokos-Curry-Hähnchen

Rezept und Foto von Soraya Nett

Zutaten:
3-4 Karotten, fein geschnitten in Scheiben
1 Stange Zitronengras (alternativ Zitronengraspulver)
1 St. Ingwer (30g), fein würfeln
2 Knoblauchzehen, pressen
1 Zwiebel, fein würfeln
1-2 rote Chilischoten (oder 2 TL getr. Chili)
2 EL Curry
500g Hähnchenfleisch, in Stücke schneiden
Salz , Pfeffer
1 Dose Kokosmilch
375 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühepulver

Zubereitung
Zwiebel mit Ingwer und Knoblauch in 2 El Öl andünsten ca 4 Min., bei 110°C mit dem Flexirüher und Rührstufe 1 .

Fleisch dazugeben und das Rührkochelement aufstecken. Bei Intervall 3 ca 10 Min. anbraten mit 105°C.

Karotten zugeben und weiter 5 Min kochen lassen.

Gewürze (ausser Curry) zugeben und 2 Min weiterkochen.

Curry einstreuen und 3 Min. weiterkochen

Mit Kokosmilch und Wasser aufgiessen und 10 Min. kochen lassen.

Dazu passt Reis

Fotos und Rezept von Soraya Nett