

Hähnchen-Curry mit Aprikosen und Süßkartoffel



Für 2 Personen

- 300 g Hähnchenbrust (am besten Bio)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL und 1 EL Rapsöl
- 1/2 TL Meersalz
- 1/4 bis 1/2 TL Currypaste
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Süßkartoffel (circa 200 g)
- 10 getrocknete Aprikosen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussbutter
- 3 bis 4 Stiele Koriander

Zubereitung

1. Hähnchenbrust abtupfen und mit einem scharfen Messer in 4 bis 6 flache Stücke schneiden. Knoblauch pellen und blättrig schneiden. Filet mit 1 TL Öl, Knoblauch, Salz und Currypaste in einen Gefrierbeutel geben und mit der Hand flach klopfen (ähnlich wie ein Schnittzel). 15 Minuten marinieren.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aprikosen in feine Streifen schneiden.
3. Restliches Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Fleisch mit der Marinade hinzugeben und circa 3 Minuten unter Rühren mitbraten. Brühe und Erdnussbutter verrühren. Vorbereitetes Gemüse und Flüssigkeit zugeben.
4. Hähnchenpfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Gericht nach Belieben mit Currypaste und Salz abschmecken. Mit frischem Koriander bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 585 kcal

Kohlenhydrate: 52 g (entspricht 5,2 KE)

Davon Zucker: 25 g

Eiweiß: 48 g

Fett: 20 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 4,4 g

Ballaststoffe: 14 g

Tipp

Durch das Klopfen im Beutel nimmt das Hähnchenfleisch die Marinade besonders gut auf und wird extra zart.