Hähnchencurry in Kokosrahm

Hähnchengeschnetzeltes in aromatischer Curry-Kokosrahmsauce!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp

Für 4 Personen

20g Ingwer frisch, klein gehackt
1 Zehe Knoblauch, klein gehackt
1 Zwiebel, gehackt
750g Hähnchenbrustfilet
2 TL Currypulver
2 TL Gemüse- oder Hühnerbrühe
200ml Sahne oder Mandel cuisine (z.B. Ecomil)
200ml Kokosmilch (Dose) oder Kokos-Cuisine (z.B Ecomil)
Salz

Öl zum Braten

1. Das Hähnchenfleisch in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel andünsten. Fleisch zugeben und unter häufigem Wenden anbraten.
3. Currypulver, Brühe, Salz, Sahne und Kokosmilch zugeben und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Beilage: Reis

Fruktosearm – Tipp: Schalotten anstatt Zwiebel verwenden. Nach Verträglichkeit evtl. nur mit einem TL Currypulver

würzen.