



Mango-Curry



Zutaten für 2 Portionen:

350 g Hähnchenfilet
250 g Bohnen (Stangen- oder Buschbohnen)
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Karotte
1 Zucchini
½ Mango
1 Dose Kokosmilch, fettarm
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Curry-Paste
1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
Cumin
½ TL Zitronengraspaste
Kokosöl
Steinsalz
Blumenkohlreis (TK)

Hähnchen waschen und im Kokosöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und dazugeben. Enden der Bohnen abschneiden und im Salzwasser garen. Karotte schälen, Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte mit einem Sparschäler klein raspeln. Zum Hähnchen geben und dünsten. Bohnen abschütten und hinzufügen. Alles mit Kokosmilch aufschütten und köcheln lassen.

Blumenkohlreis nach Packungsanleitung garen.

Mango schälen mit einem Pürierstab mixen. Zur Kokosmilch geben. Alles mit Curry-Paste, Gemüsebrühe, Kurkuma, Curry-Pulver und Zitronengraspaste abschmecken. Bei Bedarf salzen.

Curry zum abgekochten Blumenkohlreis geben.

Guten Appetit!