



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 400 kcal

Zutaten

3 mittelgroße Süßkartoffeln

500 ml passierte Tomaten

2 Zwiebeln

Knoblauch

Ingwer

Handvoll Koriander

Kokosmilch

400 g Bio-Hühnerbrust

Olivenöl oder Kokosöl

Currypulver

Zubereitung

1. Süßkartoffeln wenn erwünscht schälen. In 1 cm große Würfel schneiden und mit etwas Wasser bei geschlossenem Deckel 10 Minuten dämpfen.
2. Währenddessen Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch klein schneiden und bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl oder Kokosöl braten.
3. Wenn das Zwiebelgemüse knusprig braun ist, in eine bereitgestellte Schüssel geben. Etwas Öl in die Pfanne und die klein geschnittene Hühnerbrust braten.
4. Wenn die Hühnerbrust durch ist, das Zwiebelgemüse und die Süßkartoffeln dazugeben. Passierte Tomaten zugeben, zudecken und warten, bis es heiß genug ist.
5. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

6. Mit klein geschnittenem Koriander (möglichst frisch) und etwas Kokosmilch (oder Bio-Schmand) servieren.

Guten Appetit!

Das gewisse Extra

Für den Überraschungs-Aha-Moment ist frischer Koriander absolut notwendig. Diesen erhältst Du auf Wochenmärkten sowie in asiatischen oder südländischen Lebensmittelgeschäften. Seltener auch in großen Supermärkten wie Real und Kaufland.

Ich wünsche gutes Gelingen und guten Appetit!



Hier mit reichlich frischem Koriander...