



Geschnetzelte Hähnchenbrust mit Melonen in Curry und Kokos

Zutaten (für vier Personen)

4 Hähnchenbrüste ohne Haut (à 120 g)
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 EL Pflanzenöl

1 1/2 EL Maismehl
250 ml Hühnerbrühe
80 ml Kokoswasser
150 ml Kokosmilch
1 Frühlingszwiebel
1 TL Currypulver
1 frische Chilischote
160 g Melonenkugeln nach Wahl
Salz, Pfeffer

Beilage
150 g Wildreismischung

Garnitur
4 Minzkrönchen

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Hähnchenbrust in Blättchen schneiden, mit frisch geriebenem Ingwer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Kardamom und etwas Pflanzenöl gut vermengen, abdecken und mindestens eine Stunde marinieren lassen.

Danach in heißer Pfanne mit allen Ingredienzien leicht anbraten und mit Maismehl bestäuben. Mit Hühnerbrühe angießen, etwas Kokoswasser zufügen, aufkochen und leicht simmern lassen. Kokosmilch und Röllchen von Frühlingszwiebeln zugeben, aufkochen lassen. Currypulver, Röllchen von Chilischoten und Melonenkugeln untermischen und mit Salz nachwürzen. In einem tiefen Teller anrichten. Wildreis in eine Mokkatasse abfüllen, etwas andrücken, in die Mitte setzen, mit Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Person

391 kcal – 8 g Fett – 40 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate – 3,5 BE

Dieses Gericht ist eifrei und glutenfrei.