



Hähnchen-Gemüsecurry mit Chia-Cranberry-Risotto

Zutaten (für vier Personen)

400 g Hähnchenbrüste ohne Haut
1 EL Öl
100 g Paprika (bunt)
100 g Karotten
2 Frühlingszwiebeln
200 ml Kokosmilch
2 EL Maismehl
200 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe
1/2 EL Curry
1 TL Chiliflocken
1 TL Kardamom
1 TL Kreuzkümmel
120 g Risottoreis
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
380 ml Gemüsebrühe
1/2 EL Chiasamen
2 EL getrocknete Cranberries
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Zwiebeln glasig angehen lassen. Cranberries mit anschwenken und Chiasamen unterheben. Reis ebenfalls kurz mit anschwenken. Dann mit Gemüsebrühe im Verhältnis 1:3 angießen, aufkochen, köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika in Blättchen schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in grobe Röllchen schneiden. Alles in etwas Öl angehen lassen. Hähnchenbrust würfeln, kurz anbraten und zufügen. Mit etwas Maismehl bestäuben, einrühren, mit Gemüsebrühe angießen, mit Kokosmilch auffüllen. Curry, Chiliflocken, Kardamom und Kreuzkümmel zugeben, durchköcheln lassen, würzen. Risotto in eine Mokka- oder Kaffeetasse abfüllen, etwas andrücken. In einem tiefen Teller in die Mitte stürzen, das Gemüsecurry rundum mit anrichten.

Nährwerte pro Portion

329 kcal - 13 g Fett - 10 g Eiweiß - 48 g Kohlenhydrate - 4 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei, eifrei und lactosefrei.