



Spitzkohlpfanne mit Curry-Hähnchen

Zutaten (für vier Portionen)

1 Spitzkohl
200 g Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln
100 ml Sojasauce
400 ml Kokosmilch
200 g Mie-Nudeln
Currypulver, Salz, Pfeffer

Curry-Hähnchen

4 Hähnchenschenkel
3 EL Joghurt
1 Orange
Currypulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver

Zubereitung (35 Minuten)

Zuerst das Curry-Hähnchen vorbereiten. Hierzu das Fleisch von den Knochen lösen und würfeln. Die Knochen zu einer Brühe weiterverarbeiten. Aus dem Joghurt, Saft der Orange, Currypulver, Paprikapulver und Knoblauchpulver eine Marinade herstellen und das Hähnchen darin einlegen. Je länger man das Fleisch in dieser Marinade ruhen lässt, umso besser nimmt es den Geschmack an. Anschließend bei 250 Grad Celsius unter den Backofengrill stellen, bis es gut durchgegart ist und eine schöne Bräunung hat.

Nun die Lauchzwiebeln und den Spitzkohl in Streifen schneiden und in den Wok geben. Kurz anbraten und dann die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen. Zusammen einen Moment andünsten und dann mit Kokosmilch und Sojasauce ablöschen. Würzen mit Currypulver, Salz und Pfeffer sowie übriggebliebener Marinade. Bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Bissfestigkeit des Spitzkohls gar ziehen lassen.

Abschließend die Mie-Nudeln in der vorbereiteten Brühe nach Packungsanleitung gar ziehen lassen und alle Komponenten zusammen anrichten.

Nährwerte pro Portion

580 kcal – 19 g Fett – 44 g Eiweiß – 58 g Kohlenhydrate