

Hähnchen-Kürbis-Apfel-Curry



KÜRBISZEIT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Schalotte und Pellkartoffel abziehen und in Würfel schneiden.
3. Den Butternut schälen, wenn nötig entkernen und ebenfalls grob würfeln.
4. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob würfeln.
5. Die Hälfte der Brühe in einer Pfanne erhitzen und Fleisch-, Kürbis-, und Schalottenwürfel ca. 5 Minuten andünsten. Apfel- und Kartoffelstücke dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit der restlichen Brühe ablöschen, Currypaste und Kokosmilch hinzufügen und bei geringer Temperatur ca. 4-5 Minuten ziehen lassen.
6. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft nach Belieben abschmecken und mit Schnittlauch garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Butternut Kürbis
- 1 kleine Pellkartoffel (ca. 65 g)
- 1/2 Apfel (ca. 65 g)
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Schnittlauchringe
- 1 TL Currypaste, gelb
- Zitronensaft
- Salz / Pfeffer
- Cayennepfeffer



377
Kalorien



29 g
Kohlenhydrate



11 g
Fett



40 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt