

## Grünes Gemüsecurry mit Hähnchenbrust

**Anzahl Portionen:** 4

**Zutaten:**

Für 4 Portionen:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 30 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g)
- 4 EL Öl, Salz
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g junge Erbsen (gepalt)
- 200 g junger Blattspinat
- Cayennepfeffer
- 30 g Erdnuskerne (geröstet)



**Zubereitung:**

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Sellerie putzen, waschen, eventuell entfädeln und schräg in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und würfeln.
2. Im Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Hähnchenbrust darin unter Wenden 3-4 Minuten anbraten, salzen, mit etwas Curry bestäuben, kurz weiterbraten und herausnehmen.
3. Restliche 2 EL Öl in Wok oder Pfanne geben. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren andünsten. Restlichen Curry zufügen, kurz mitdünsten. Kokosmilch und Brühe angießen und zum Kochen bringen. Sellerie und Blumenkohl zufügen und ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Erbsen und Hähnchenfleisch unterheben, ohne Abdeckung weitere ca. 3 Minuten köcheln lassen. Spinat waschen, verlesen, abtropfen lassen und unterheben, einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit Erdnüssen bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

1 Portion enthält ca. 418 kcal/1750 kJ, 41 g Eiweiß, 18 g Fett, 20 g Kohlenhydrate