



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Hähnchen in Kokossahne

Zutaten:

- ✚ 150 gr. Hähnchenbrust
- ✚ 100 gr. Gemüse (Karotten, Brokkoli, Zucchini, Zuckerschoten, Paprika)
- ✚ 0,2 l. Kokossahne
- ✚ 1/4 TL. Kurkuma
- ✚ 1/4 TL. Curry
- ✚ 1/4 TL. Kreuzkümmel
- ✚ 1/4 TL. Korianderpulver
- ✚ 1/4 TL. Sambal Oleg
- ✚ 1 EL. Soja Sauce
- ✚ Prise Salz und Gemüsebrühe
- ✚ Basmati Reis



Bild: Franz Nagler, DZKJR

Zubereitung Teig:

- ✚ Hähnchenbrust und gemischtes Gemüse in Stücke schneiden
- ✚ Mit Gewürzen, Sojasauce hell und Zitronensaft eine halbe Stunde marinieren
- ✚ Alles in Sonnenblumenöl scharf anbraten
- ✚ Gemüse bissfest kochen und zum Schluss die Kokossahne dazugeben
- ✚ Mit Basmati -Reis servieren