

Hähnchencurry

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets, in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2-3 TL gelbe Currypaste (je nach Geschmack)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Kokosöl oder Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Fügen Sie die Hähnchenstücke hinzu und braten Sie sie 5-7 Minuten lang an, bis sie goldbraun sind.
3. Geben Sie die Paprikastücke in die Pfanne und braten Sie sie weitere 2-3 Minuten an.
4. Fügen Sie die Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzu und rühren Sie alles gut um, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
5. Geben Sie die Kokosmilch in die Pfanne und bringen Sie sie zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Curry etwa 10 Minuten köcheln, bis das Hähnchen gar ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Das Curry kann mit Reis oder Naan-Brot serviert werden.

Fettspar-Variante

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets, in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2-3 TL gelbe Currypaste (je nach Geschmack)

- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind.
3. Das Hähnchen in eine Auflaufform geben und die Zwiebel- und Knoblauchmischung darauf verteilen.
4. Die Paprikastücke hinzufügen und alles vermengen.
5. Die gelbe Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver in eine kleine Schüssel geben und gut mischen.
6. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf das Hähnchen und das Gemüse streuen.
7. Die Kokosmilch gleichmäßig über die Hähnchen- und Gemüsemischung gießen.
8. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen oder bis das Hähnchen gar ist.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Für das Hähnchenbrustrezept können Sie jedes Pflanzenöl verwenden, das für das Braten bei hohen Temperaturen geeignet ist. Einige gute Optionen sind:

- Rapsöl: Es hat einen hohen Rauchpunkt und einen milden Geschmack, der das Aroma des Hühnchens nicht überdeckt.
- Traubenkernöl: Es hat einen sehr hohen Rauchpunkt und ist geschmacksneutral.
- Avocadoöl: Es hat einen hohen Rauchpunkt und enthält auch gesunde Fette, die gut für Ihre Gesundheit sind.
- Erdnussöl: Es hat einen hohen Rauchpunkt und verleiht dem Hühnchen ein nussiges Aroma.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Öle, die für das Braten bei hohen Temperaturen geeignet sind, in der Regel reich an ungesättigten Fettsäuren sind, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind. Aber auch in Maßen sollten diese Öle aufgrund ihres hohen Kaloriengehalts eingesetzt werden.

Wenn Sie den Fettgehalt in Ihrem Gericht reduzieren möchten, können Sie auch versuchen, das Huhn in einer Antihaftpfanne ohne zusätzliches Öl anzubraten oder es im Ofen zu backen.