

KOKOS-CURRYTOPF MIT WEIßEN BOHNEN UND HÄHNCHEN

Ich stehe ja total auf schnelle Curryrezepte - mein neustes Experiment ist dieser Kokos-Currytopf mit weißen Bohnen und Hähnchen. Als „Grünzeug“ könnt ihr Spinat oder Mangold nehmen, das macht eigentlich keinen Unterschied. Ich habe dafür im Garten frischen Mangold geerntet und mich mal wieder daran erinnert, dass ich euch doch wenigstens einen Garteneinblick zeigen wollte. Ich arbeite daran, versprochen! Aber durch die Woche Urlaub bin ich irgendwie nicht gut im Zeitplan. Egal, zurück zum Curry. Mit Kokosöl, Kokosraspeln und einem Klecks Erdnusscreme wird daraus ein super leckeres und leichtes Abendessen!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

240g weiße Bohnen (Abtropfgewicht)

1 TL Kokosöl

250g Hähnchenbrustfilet

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Currypulver

1 Prise Chiliflocken

1 Bund Mangold (ca. 250g)

2-3 Karotten

Salz

20g Kokos-Chips*

300ml Wasser

1 EL Erdnusscreme

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Mangoldblätter von den Rispen schneiden. Die Blattrispen fein hacken, die Blätter grob zupfen und beiseite stellen. Die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden, die Bohnen durch ein Sieb abgießen.

Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel, die Blattrispen und die Karotten hinein geben. Alles kurz anschwitzen und dann das Fleisch dazu geben. Rundum anbraten und dann mit Chili, Curry und Salz würzen. Den Knoblauch und die Kokosflocken untermengen. Nach einigen Minuten das Curry mit etwas Wasser ablöschen und die Erdnusscreme einrühren. Die Mangoldblätter und die Bohnen dazu geben und den Deckel auf die Pfanne legen. Köcheln lassen bis der Mangold in sich zusammen gefallen ist.

Alles ein letztes Mal mit Chili und Salz abschmecken und den Kokos-Currytopf sofort in tiefen Tellern servieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!