

CURRY-KRITHARAKI MIT HÄHNCHEN UND BROKKOLI

Heute ist der letzte Tag der Internationalen Grünen Woche in Berlin und eigentlich auch der letzte Tag meiner grünen Woche hier auf dem Blog. Für die habe ich euch ja schon von der Messe berichtet, einen grünen Smoothie und die dicken Knoblauchbohnen gezaubert und heute wollte ich euch eigentlich eine Art Hähnchen Biryani mit Brokkolireis zaubern. Blöd gelaufen – mein Mixer hat den Geist aufgegeben. Somit gab es hier also keinen geraspelten Brokkoli und die damit verbundene miese Laune meinerseits hat dazu geführt, dass ich den Brokkoli einfach nur in Röschen gepupft und gekocht habe. Da war natürlich ganz klar, dass daraus kein ernsthaft grünes Rezept mehr werden kann und somit habe ich kurzerhand Reis gegen Kritharaki getauscht und ganz flott Curry-Kritharaki mit Hähnchen und Brokkoli gezaubert. Pasta ist Soulfood und macht glücklich – da kann man sagen was man will. Somit hat mich das Rezept über den Verlust des Mixers ein wenig hinweg getröstet, auch wenn es somit keinen grünen Abschluss meiner grünen Woche auf dem Blog gibt... ich bin sicher, dass auch euch diese Curry-Pasta ein wenig Trost spenden wird!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

ca. 250-300g Brathähnchenreste

1/2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

400g Brokkoli

250g Kritharaki

1/2 TL Cumin

1 TL Currypulver

1 TL Kurkuma

1 EL Rapsöl

Salz

1 Prise Chilipulver

ZUBEREITUNG:

Für die Kritharaki einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Reismudeln nach Packungsanleitung (hier 12-15 Minuten) gar kochen.

Nach der Hälfte der Zeit die klein gezupften Brokkoliröschen dazu geben.

Während die Kritharaki kochen das Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl anschwitzen. Cumin, Curry, Kurkuma und eine Prise Salz dazu geben. Die klein gezupften Brathähnchenreste untermengen und alles kurz erwärmen. Den Deckel auf den Topf legen, die Hitze ausstellen und alles kurz beiseite stellen.

Die Kritharaki durch ein feines Sieb* abgießen und mit dem Curry-Hähnchen vermengen.

Alles mit Salz und Chilipulver abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.

Schnell und lecker!



© katha-kocht!