

HÄHNCHENCURRY MIT ZUCCHINI UND REIS

HÄHNCHENCURRY MIT ZUCCHINI UND REIS

Resteessen ist angesagt - kennt ihr das, wenn man von einer leckeren Suppe noch so ungefähr eine Tasse übrig hat? Nicht genug für ein Mittagessen und an zwei Personen ist überhaupt nicht zu denken. Aber zum wegwerfen definitiv zu schade. Ich habe diesmal aus dem kleinen Rest meiner Süßkartoffel-Erdnusscreme Suppe ein Hähnchencurry mit Zucchini und Reis gezaubert. Ihr könnt natürlich auch eine andere Süßkartoffelsuppe nehmen und ich denke auch ein Karotten- oder Kürbissüppchen könnte man hier gut verwerten. So konnte ich auch gleich den Rest der Kokosmilch und zwei übrig gebliebene Hähnchenschnitzel zum Einsatz bringen. Zusammen mit Zucchini und Reis ist daraus ein wirklich tolles Essen geworden. Vielleicht stellt ihr also beim nächsten Mal einfach ein bisschen Suppe beiseite...!



Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenschnitzel

etwas Erdnussöl

200ml Süßkartoffel Suppe

100ml Kokosmilch

1 TL orange Matsaman Curry Paste*

½ rote Zwiebel

½ kleine Zucchini

½ Limette

120g Reis

etwas Salz

Zubereitung:

Den Reis in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanleitung zubereiten, oder wie hier mit 260ml Wasser in der Vital-Dampf Funktion des Backofen garen. 15 Minuten bevor der Reis fertig ist die Hähnchenschnitzel in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Erdnussöl anbraten. Die Zwiebel klein würfeln und dazu geben.

Die restliche Suppe mit der Kokosmilch verrühren und zum Fleisch in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und sofort die Currypaste einrühren. Jetzt aufpassen, dass euch die Currysauce nicht zu sehr einreduziert. Falls sie doch zu dick wird Esslöffelweise Wasser zugeben bis die Konsistenz wieder passt.

Die Zucchini in kleine Stücke schneiden und für die letzten 2-3 Minuten untermengen.



Die Sauce mit einem guten Spritzer Limettensaft abschmecken und das Hähnchencurry zusammen mit etwas Reis auf dem Teller anrichten.

Lasst es euch schmecken!

