



Indisches Chicken-Curry mit Cashewkernen

🕒 30–40 Min   

Zubereitung

- 1 Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.
- 2 Hühnerfilet in feine Streifen schneiden und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- 3 Sesamöl in einem Wok erhitzen und die Hühnerstreifen darin scharf anbraten.
- 4 Karotten schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Karottenstreifen und Brokkoliröschen im Wok kurz mitrösten. Gemahlene Curcuma, Cumin und granulierten Chili für 30 Sekunden bei hoher Hitze mitbraten.
- 5 Mit Gemüsesuppe aufgießen und reduzieren lassen. Mit Kokosmilch aufgießen. Gemahlene Ingwer dazugeben und bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- 6 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen.
- 7 Abschließend Sojasprossen zum Curry geben, unterheben und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- 8 In Schüsseln geben, Cashewkerne darüberstreuen, mit Reis servieren und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Basmatireis
300 g	Hühnerfilets
2 EL	Sesamöl
1 Stk.	Karotte
150 g	Brokkoliröschen
125 ml	Klare Gemüsesuppe
125 ml	Kokosmilch
40 g	Cashewkerne
100 g	Sojasprossen
1 TL	♦ Bio Ingwer gemahlen
1 EL	♦ Curcuma gemahlen
0.5 TL	♦ Chili granuliert extra scharf
0.5 TL	♦ Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz

