





Auch optisch ein Vergnügen

## Thaicurry mit knackigem Gemüse

Für 2–3 Portionen

🕒 40 Min.

- 1 Lauchzwiebel
- 100 g gelbe Paprika
- 100 g rote Paprika
- 100 g Möhren
- 100 g Kartoffeln
- 1 TL rote Thaicurrypaste
- 2 Msp. Kurkuma-Pulver
- 1 EL Öl
- 200 g Hühnerbrust
- Salz
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Zuckerschoten
- ½ Bund Koriander
- 30 g Erdnüsse

● Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

● Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Gemüse mit den Kartoffeln in einen Topf geben.

● Thaicurrypaste, Kurkuma-Pulver und Öl hinzugeben und 2 Min. unter Rühren anbraten.

● Hühnerbrust kalt abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Salz und

Kokosmilch zugeben und bei mittlerer Temperatur 10 Min. leicht köcheln lassen.

● Zuckerschoten putzen, zum Curry geben und weitere 4 Min. köcheln lassen.

● Korianderblätter abzupfen und kurz vor dem Servieren unterrühren.

● Curry mit den Erdnüssen bestreut servieren.

### Nährwerte

820 kcal • 39 g E • 58 g F • 37 g KH •  
16 g BST