



ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

## Hähnchencurry mit Zuckerschoten

### Zutaten für 2 Personen

- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 3 EL Ghee (oder Kokosöl) (2 EL für die Marinade,  
1 EL für das Anbraten der Lauchzwiebeln)
- 1 TL Currypulver
- je 1 Prise Salz und Pfeffer gemahlen
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- ½ Chilischote, fein geschnitten (ersatzweise  
1 Msp. Chili gem.)
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Zuckerschoten (wahlweise Erbsen)
- etwa 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Stärke
- Zur Deko: ¼ Paprika rot, in feine Streifen geschnitten



### Vorbereitung:

- Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- Dann marinieren mit etwas Ghee (oder Kokosöl), dem Curry, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch, Kurkuma und Chili.
- Etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.





ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

*Zubereitung:*

- Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und in 1 EL Ghee kurz anbraten.
- Mit Kokosmilch ablöschen und gleich im Anschluss die marinierten Hühnerbruststreifen dazugeben.
- Das Curry etwa 5 - 6 Minuten auf kleiner Flamme leicht kochen lassen, bis das Fleisch gar ist.
- Jetzt die Zuckerschoten hinzugeben und für 1 bis 2 Minuten mit schmoren lassen, bis sie zwar weich, aber noch bissfest sind.
- Zum Abbinden 1 TL Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, dann vorsichtig untermengen und nochmals kurz aufkochen.

Das Curry mit den frischen Paprikastreifen garnieren.

*Dieses Rezept und viele andere  
gibt's in meinem Buch "Ayurveda für Zuhause"*

*Guten Appetit !*

Ayurvedakoch Andreas Hollard

[www.ananda-essgenuss.de](http://www.ananda-essgenuss.de)

