

Ein schnelles Curry zum Verlieben Hähnchen-Kokos-Curry mit Spinat

Dieses Curry gelingt immer und schmeckt einfach super. Viel Freude am Kochen und Genießen.
Auch für Abende mit Freunden, ein Genuss!

- 1x Zwiebel
- 1x Knoblauchzehe
- 3 x große Tomaten
- 500 g Hähnchenfilet
- 2 EL Öl
- 1–2x EL Currypulver
- 1x EL Mehl
- 1x Dose (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
- 250 g TK Blattspinat (du kannst natürlich auch frischen Spinat verwenden)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Dieses Curry gelingt unglaublich einfach.

Die Zubereitung habe ich in vier Schritte aufgeteilt:

1. Spinat auftauen (oder bei der Verwendung vom frischen Spinat, diesen waschen und putzen). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitdünsten. Curry und Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Kokosmilch und 200 ml Wasser zugießen, das Ganze einmal aufkochen.
3. Tomatenwürfel zufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln.
4. Spinat zum Hähnchencurry geben. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Naan-Brot oder Reis.

Für 4 Personen Dauer: 40 Minuten; 390kcal

Guten Appetit, Christoph Aperdanner

Quelle: In Anlehnung an Lecker.de