



Zutaten für ca. 4 Personen

500g Hähnchenbrustfilets
400ml Kokosmilch *
Salz *
2 EL Currypulver *
½ TL Koriander gemahlen *
1EL Sweet Chili Sauce *
1 Limette
3 Tomaten
3 Möhren
1Bd. Frühlingszwiebeln
300g Langkornreis *
3 EL Olivenoel *
Pfeffer aus der Mühle *

*** aus fairem Handel**

Zubereitung:

*Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. Hälfte der Kokosmilch mit ½ TL Salz, Curry, Koriander, Chili Sauce verrühren. Marinade mit Hähnchenfleisch vermischen, zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

*Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben, Saft einer Hälfte auspressen, übrige in Spalten schneiden. Tomaten putzen, klein würfeln. Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, zwei beiseite legen, restliche schräg in Stücke schneiden.

* Reis in Salzwasser nach Anleitung garen. Inzwischen Fleisch aus der Marinade nehmen, in der Pfanne in 1 EL Olivenoel ca. 5-7 Min. braten, ab und zu umrühren, herausnehmen. Möhren und Zwiebelstücke im übrigen Oel anbraten, Limettenschale, Fleischmarinade, Kokosmilch zugeben. 3-4 Min. köcheln lassen. Tomatenwürfel, Hähnchen unterheben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, übrige Frühlingszwiebeln darüber streuen. Kokos-Limetten-Curry mit Reis und Limettenspalten servieren.

Reis kann man auch durch Couscous oder Bulgur ersetzen.

