

Chicken-Curry mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	426 kcal/ 1779 kJ	Fett:	19 g
Eiweiß:	27 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	37 g	ungesättige Fettsäuren:	16 g

Zutaten für 4 Portionen :

80 g	kalifornische Walnüsse, feingehackt
250 ml	Hühnerbrühe
1 EL	Maisstärke
1 EL	Currypulver
1 EL	Öl
340 g	Hähnchenbrust, gewürfelt
2	mittelgroße Karotten, in dünne Stifte geschnitten
1	kleine Paprika, in dünne Stifte geschnitten
3	Frühlingszwiebeln, etwas dicker geschnitten
	Salz
500 g	gekochter Langkornreis

Zubereitung:

1. Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 1 bis 2 Minuten rösten und beiseite stellen.

2. In einer Schüssel Hühnerbrühe, Maisstärke und Currypulver miteinander verrühren.

3. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Hähnchenbrust-Stücke für etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Nun die Karotten- und Paprikastifte sowie die Zwiebelstücke zugeben und für zwei Minuten anbraten. Die Curry-Mischung hinzugeben und etwa 4 Minuten lang kochen lassen, bis die Hähnchen-Stücke gar sind und das Gemüse noch bissfest ist. Anschließend salzen.

4. Das Curry zusammen mit etwas Reis in eine Schüssel geben. Anschließend ein paar geröstete Walnüsse darüber streuen und servieren.