

Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis

Aromatisches Hähnchen-Curry mit cremiger Kokosmilch, serviert auf fluffigem Blumenkohlreis — eine kohlenhydratarme Variante des Klassikers, die satt macht.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
2 Pfannen	Eine für Curry, eine für Blumenkohlreis
Schneidebrett / Messer	Fleisch und Gemüse schneiden
Löffel	Zum Rühren und Würzen

Zutaten

Zutat	Menge
Hähnchenbrustfilet	250 g
Blumenkohl (geraspelt)	150 g
Kokosmilch (ungesüßt)	100 ml
gelbe Currypaste	1 TL
Zwiebel	1/2 Stück
Kokosöl	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
frischer Koriander	optional, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt

1. Hähnchenbrust in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Currypaste darin anbraten.
3. Hähnchen dazugeben und rundum anbraten.
4. Mit Kokosmilch ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Parallel dazu Blumenkohl in einer zweiten Pfanne ohne Öl trocken anbraten, bis er wie Reis duftet und leicht goldbraun wird.
6. Curry mit Blumenkohlreis auf Tellern anrichten und mit frischem Koriander bestreuen.

Tipps & Variationen

- Blumenkohl am besten mit einer Reibe oder einem Food Processor raspeln.
- Für mehr Schärfe: frische Chili oder Sriracha hinzufügen.
- Mit Limettensaft abrunden für mehr Frische.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 20).