



## ⚠ Hinweis für Allergiker ⚠

Dieses Rezept enthält **Erdnüsse und Sojasauce** – beides kann bei empfindlichen Personen **allergische Reaktionen auslösen**. Bitte achte beim Nachkochen auf mögliche Unverträglichkeiten und prüfe ggf. auch **die Zutatenliste verarbeiteter Produkte wie Kokosmilch oder Sojasauce** auf Zusatzstoffe.

## ⚠ Hinweis für kleinere Kinder ⚠

Bitte, **beim scharfen Würzen** aufpassen. Hier lieber weniger würzen und für die Erwachsenen einfach **zum Nachwürzen bereitstellen**.



# Ofen-Curry mit Kokos-Hühnchen und Reis

Schnell in der Zubereitung, köstlich im Geschmack.

## Das brauchst du (ca. 3-4 Portionen)

2–3 Hühnerbrustfilets

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

1 große Zwiebel

150–200 g Erdnüsse (natur)

1 TL Currysauce

½ TL Kurkuma

½ TL Paprikapulver (edelsüß)

1 Prise Chiliflocken (optional)

1 TL Sojasauce oder Salz

1 TL Honig oder Zucker (optional)

Basmati-Reis nach Hunger

Öl zum Anbraten



## So wird's gemacht

### Vorbereitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwiebel würfeln. Hühnerbrust grob schneiden.

### Anbraten

Zwiebeln in etwas Öl glasig braten. Hühnerstücke kurz anbraten (sie müssen nicht durch sein).

### Mischen

Kokosmilch mit Gewürzen, Sojasauce und Honig vermengen. Abschmecken.

### Ab in die Form

Huhn, Zwiebeln und Erdnüsse in eine Auflaufform geben, mit der Kokossauce übergießen, gut vermengen.

### Backen

25–30 Minuten im Ofen backen, bis alles gar ist. Zwischendurch umrühren.

### Reis kochen

Währenddessen Basmati-Reis zubereiten (für Extra-Aroma: Zimtstange mitkochen).

### Anrichten

Curry aus dem Ofen holen, mit frischen Kräutern toppen – zusammen mit Reis servieren und genießen.

