



⚠️ 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	½ TL Paprikapulver (edelsüß)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	1 Prise Chiliflocken (optional)
1 große Zwiebel	1 TL Sojasauce oder Salz
150-200 g Erdnüsse (natur)	1 TL Honig oder Zucker (optional)
1 TL Currypulver	Basmati-Reis nach Hunger
½ TL Kurkuma	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.

