

Mildes Zucchini-Hähnchencurry

Zutaten (für 2 Personen)

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (möglichst frisch)
- 2 Zucchini
- 1 Karotte (bei guter Verträglichkeit)
- 1 kleine Zwiebel (je nach individueller Verträglichkeit)
- 200 ml Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- 1 EL Kokosöl oder neutrales Pflanzenöl
- Mildes Currypulver (in kleinen Mengen testen, da Gewürzmischungen individuell unterschiedlich verträglich sein können)
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung

1. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel fein hacken und in Kokosöl glasig dünsten (bei HIT kann Zwiebel problematisch sein – wenn du sie nicht verträgst, weglassen).
3. Hähnchenfleisch hinzugeben, leicht anbraten.
4. Zucchini und Karotte in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben.
5. Currypulver und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen lassen und anschließend ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Tipp:

Als Beilage eignet sich frischer Basmatireis.

Kalorien- und Makronährstoffauswertung:

(für das gesamte Rezept – 2 Portionen)

Gesamte Menge (für 2 Portionen ohne Reis):

- Kalorien: ca. 840 kcal
- Eiweiß: ca. 65 g
- Fett: ca. 52 g
- Kohlenhydrate: ca. 24 g
- Ballaststoffe: ca. 6 g

Pro Portion (ohne Reis):

- Kalorien: ca. 420 kcal
- Eiweiß: ca. 32 g
- Fett: ca. 26 g
- Kohlenhydrate: ca. 12 g
- Ballaststoffe: ca. 3 g



VORSICHT!

Angaben gerundet. Die genaue Kalorienzahl kann je nach Marke und Menge leicht variieren (z. B. bei Kokosmilch oder Hähnchengewicht).