

Kürbiscurry bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Peperoni, 1 kleinen, gelben Kürbis, 2 Möhren, 2 Apfelsinen, 2 Limetten, 2 Hähnchenbrüste, Zucker, Ingwer, Curry, Brühe, 2 Esslöffel 10%igen Joghurt.

Die Vorbereitungen:

Zwiebel, Kürbis, Möhre schälen und würfeln.
Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden.
Apfelsine und Limette auspressen.
Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
Ingwer schälen und reiben.
Wildreis nach Anweisung zubereiten.

Die Zubereitung:

Etwas Fett auslassen und die Hähnchenstreifen anbraten. Anschließend zur Seite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni in Fett andünsten, Kürbis und Möhre hinzufügen. Curry und Ingwer dazugeben. Mit Apfelsinen- und Limettensaft ablöschen, etwas Brühe dazugeben und mit geschlossenem Deckel garen bis das Gemüse weich ist. Zum Schluß das Fleisch hinzugeben abschmecken mit Curry und Zucker. Joghurt einrühren.