

2B Fleisch

Grünes Curry mit Hähnchen und Artischocken

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Stücke, Zwiebel und Knoblauch fein und die Artischockenherzen in grobe Stücke schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Hähnchenstücke hinzufügen und goldbraun braten. Die Currypaste hinzufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Dann die Artischockenherzen und die Kokosmilch hinzufügen. 15 Minuten bei niedriger Hitze mit Deckel kochen. In den letzten 5 Minuten den Spinat hinzufügen. Dann mit Fisch- und Austernsoße abschmecken und den Limettensaft hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 150 g Artischockenherzen
- [ ] Handvoll frischer Spinat
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] ½ Zwiebel
- [ ] 125 ml Kokosmilch
- [ ] 1 EL Limettensaft
- [ ] 1 EL grüne Currypaste
- [ ] 1 EL Kokosöl
- [ ] 1 TL Fischsoße
- [ ] 1 EL Austernsoße

Nährwerte pro Person

Energie	**453 kcal**
Kohlenhydrate	**30 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**24 g**