

Low-Carb-Blumenkohl-Hähnchen-Curry

4 Portionen

Zutaten

- 20 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Öl
- 2 TL Curry
- 1 TL Koriander, gemahlen
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ TL Cayenne-Pfeffer
- 150 g Wasser
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 400 g Blumenkohlröschen
- 100 g Blattspinat, TK, aufgetaut, ausgedrückt, grob geschnitten, 200 g TK ergeben 100 g oder Mangold frisch
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut (450-500 g), in Stücken (ca. 3 cm)
- 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
- 1 rote Paprika (ca. 150 g), in Stücken (2-3 cm)

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl, Curry, Koriander und Cayenne-Pfeffer zugeben und 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
3. Wasser und Kokosmilch zugeben und 5 Min./100°C/Stufe 1 aufkochen.
4. Blumenkohl, Spinat, Salz und Gewürzpaste zugeben, mit

dem Spatel umrühren und 12 Min./100°C/Linkslauf/Stufe
Löffel garen.

5. Hähnchen, Frühlingszwiebeln und Paprika zugeben, mit dem Spatel umrühren und 7 Min./100°C/Linkslauf/Stufe Löffel garen. Curry abschmecken, auf 4 Tellern verteilen und servieren.