

Speedy kitchen for managers

Quick, healthy and exceptional

No. 6

by Michael R. Grunenberg
www.grunenbergconsulting.de

Hühnchenstreifen in Curry-Kokos-Reis mit Broccoli

Einkaufsliste:

- 1/2 Hähnchenbrust pro Person
- Reis (was vorrätig ist, keine bestimmte Reissorte notwendig, 1 Kochbeutel oder entsprechende Menge für 2 Personen)
- Currypulver nach Geschmack (z.B. Thaicurry)
- Broccoli
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz
- Öl oder Butter zum anbraten
- Nach Geschmack: Rosinen

1001 Nacht in der schnellen Küche! Ich bevorzuge Thaicurry, der ist würziger. Aber auch hier gilt: Jeder nach seinem Geschmack.

1. Schritt: Große Pfanne kräftig anheizen, Salzwasser für den Broccoli aufsetzen (Topf 1) und für den Reis (Topf 2).

2. Schritt: Broccoli in Röschen teilen, beiseite legen.

3. Schritt: Reis kochen (Nur al dente, er kommt noch in die Kokossoße).

4. Schritt: Hähnchenbrust in Streifen schneiden.

in wenig Öl oder Butter in der Pfanne kräftig anbraten.

5. Schritt: Fleisch mit Kokosmilch ablöschen.

6. Schritt: Curry-Pulver nach Geschmack in die Kokossoße geben.

7. Schritt: Broccoli in das Salzwasser geben. Ca. 4 Minuten bißfest kochen. dann herausnehmen

8. Schritt: Reis ebenfalls in die Kokossoße geben. Wer will, kann auch Rosinen dazugeben. Köcheln lassen.

Nach ca. 25 Minuten alles mit Salz abschmecken.

Servieren: Reis-Hühnchen-Kokos-Mischung mit einem großen Löffel auf den Teller geben. Mit den Broccoli-Röschen garnieren. Nach Geschmack mit frischer Minze garnieren.

Dauert ca. 30 Minuten.

Guten Appetit!