



Hähnchencurry

Schnell & einfach: Gesunde Variante des orientalischen Klassikers

Dieses leichte, fruchtige und feurige Curry enthält wenig Fett, aber viel Aroma. Das Curry macht und hält aufgrund seines hohen Eiweißgehalts satt. Der Brokkoli hat viel Vitamin C und durch das kurze Garen werden die guten Nährstoffe des Gemüses nicht zerstört. Das Koriander-Erdnuss-Chili-Topping sorgt für einen scharf-würzigen Crunch und gute Laune. Das würzige Topping kann nach Bedarf weggelassen werden – dann ist das Ganze auch etwas für Kinder.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 2 Stück Bio-Hähnchenbrust
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 100 g Magerjoghurt
- 100 g Brokkoli
- 1 Handvoll Erdnüsse
- frischer Koriander
- Chili (nach Belieben)
- 2 Esslöffel Currypulver, Salz

So geht's

Fleisch in Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett anbraten, salzen. Passierte Tomaten, Brokkoli, Tomatenmark und Curry dazugeben, verrühren und kurz aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und Joghurt darunter rühren (nicht mehr kochen). Alles in die Lunchbox füllen. Erdnüsse, Koriander und Chili hacken, in einem kleinen Schraubglas verstauen und vor dem Verzehr darüber geben. Dazu passen Reis oder Naanbrot.

So gesund ist es

Das Hähnchen ist die beste, fettarme Eiweißquelle und macht satt ohne viele Kalorien. Der Chili wirkt antioxidativ, also entzündungshemmend, außerdem schmerzlindernd, appetitzügelnd und stimmungshebend. Brokkoli enthält viel Vitamin C, Eisen und auch Kalium, welches das Immunsystem fit hält. Die ätherischen Öle des Korianders fördern die Verdauung, die ungesättigten Fette der Nüsse stärken Zellen und Gehirn.

Tipp: Verwenden Sie guten Gewissens auch Tiefkühl-Brokkoli. Der ist günstig, schon geschnitten und geputzt und hat durch das Schockfrostern noch all seine guten Nährstoffe.

Brennwert: 338 kcal, Protein: 13 g, Kohlenhydrate: 38,9 g, Fett: 15 g (durchschnittlich pro Portion)