

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 13: „Hühnchen oder Fischcurry“



Zutaten: 1 kg Huhn oder 1 kg Fisch
2 rote Paprika
1 kleine Ingwerknolle
2 große Zwiebeln
1 bis 2 Dosen Kokosmilch
Gemüsebrühe
Gutes Olivenöl
Curry-Pulver nach Bedarf

In einem Wog (wenn vorhanden) das Olivenöl erhitzen. Den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und in den Wog dazugeben. Jetzt die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und untermischen. Die roten Paprika in dünne Streifen schneiden und ebenfalls in den Wog geben.

Das Hühnchenfleisch würfeln (oder den Fisch gefroren in Stücke) hinzufügen, dann mit Currypulver bestreuen und kräftig durchrühren! Das Ganze nun mit der Kokosmilch begießen und mit Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe abschmecken. Nach Bedarf noch mal Curry dazugeben.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS