PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	40 min	easy

Rezept

ASIA ONE POT

One Pot Gerichte sind einfach klasse, wenig Aufwand und eine tolle Geschmackswelt, die sich unter den Zutaten vererbt. Man kann unterschiedlichstes Gemüse, Fleisch oder Fisch mit Gewürzen aus fernen Ländern kombinieren. Vor allem dann, wenn es mal schnelle gehen muss und man sich so einzelne Zubereitungen – wie zum Beispiel bei einer Bowl – sparen kann.
Wer dazu Reis oder Nudeln benötigt, kann sich Blumenkohlreis oder z.B. Nudeln aus Alginat oder Konak dazu anrichten.
Kokosmilch und eine geeignete Tandooripaste vermittelt zusätzlich eine asiatische Note.
Und, was ganz toll für uns ist, die Gerichte sind immer bunt. Wir lieben es, farbenfrohe Teller vor uns zu haben, denn dann schmeckt das Essen gleich noch viel besser.

ZUTATEN

- 1 mittlere Zucchini
- 1 mittlere Karotte
- 1 Paprika (Farbe nach Wahl)
- 1/4 Hokkaido Kürbis
- 400 ml Kokosmilch nach Wahl (Bio bevorzugt und auf die KH achten, die z.T. sehr variieren)
- 2-3 TL indische Tandooripaste
- 400 g Hühnchenbrustfilet

Ein bunter Pot an gemischten und gesunden Zutaten – so macht das Kochen einfach Spass!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Das Gemüse waschen und ggfs. schälen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.

SCHRITT 2

Gemüse in einer Pfanne mit erhöhtem Rand kurz in Butterschmalz andünsten und dann mit Kokosmilch auffüllen. Alles leicht köcheln lassen, bis das Gemüse fast bissfest ist.

SCHRITT 3

In das köchelnde Gemüse nun die Hühnerbrustfiletstückchen geben und die Tandooripaste hinzufügen.

SCHRITT 4

Ab und zu umrühren (vorsichtig, so dass das Gemüse nicht zerstückelt wird) und dabei sicher stellen, dass die Hühnchenteile immer in de Kokosmilch sind, bis sie vollständig gar sind.

SCHRITT 5

Ist auch das Hühnchen gar gekocht, kann das Gericht angerichtet und gegessen werden.
Guten Appetit!