

Sauerkraut-Curry-Topf

| Zutaten | Zubereitung |
|---|--|
| 500 g Hähnchenbrustfilet 2 EL Öl 1 EL Kräuter getrocknet Salz, Pfeffer, Paprika | Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Öl mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren und das Fleisch damit marinieren. |
| 2 rote Paprika 1 Chili 2 Lauchzwiebeln | Gemüse waschen, putzen und schneiden: Paprika in Würfel, Chili in feine Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe. |
| | Fleisch portionsweise von allen Seiten in einem Topf anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. |
| 1 EL Butter 400 g mildes Sauerkraut 400 ml Kokosmilch 400 ml Brühe 2 TL Currysauce rot 1 TL Zucker | Butter in den Topf geben. Paprika und Lauchzwiebeln darin andünsten. Sauerkraut, Chili, Kokosmilch und Brühe zufügen. Aufkochen und 10-15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Currysauce und Zucker abschmecken. Fleisch kurz vor dem Servieren zugeben. |



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben