



HISTAMINARMES HÄHNCHENCURRY

Das Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Die Zucchini vierteln und die Zuckerschoten halbieren. Den Pak Choi in Streifen schneiden. Den Knoblauch sowie Ingwer in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser für den Reis aufsetzen. Das Kokosöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfiletwürfel scharf darin anbraten, anschließend Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz anbraten. Danach die Zucchini und Zuckerschoten zugeben, ebenfalls kurz anbraten.

Den Pak Choi zugeben und kurz anbraten, anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Das Curry circa 15 Minuten köcheln lassen, in der Zwischenzeit den Reis kochen. Zum Schluss die Soße nochmal mit Salz abschmecken und mit der Speisestärke binden. Dafür die Speisestärke in etwas kaltes Wasser einrühren, zur Soße geben und kurz aufkochen lassen.



ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zucchini
- 100 g Zuckerschoten
- 300 g Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Bio Kokosmilch
- Salz
- 2 TL Speisestärke
- 2 EL Kokosöl
- 250 g Basmati und Wildreis



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

