WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Reis, Möhren und Spinat

Zutaten (für 4 Personen):



1.5 kg Hähnchenschenkel (aus deutscher Erzeugung)
1 Bund Suppengemüse
1 TL Koriandersamen
1 TK Pfefferkörner
Salz und Pfeffer
1 Stück Ingwer
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
2 Möhren
250 g Reis
40 g Mehl
4 TL Curry
40 g Butter
400 ml Kokosmilch
500 g Spinat
Koriander

Nährwerte:

Pro Portion ca. 802 kcal, 46 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Reis, Möhren und Spinat

Zubereitung:

1. Als erstes Hähnchenschenkel, Suppengemüse, Koriandersamen, Pfefferkörner, 1 TL Salz, Ingwer, Zimt, Lorbeerblatt und Nelken in einen großen Kochtopf geben, mit 3 L Wasser aufgießen und für circa 90 Minuten köcheln lassen.



2. Den Schaum, der sich beim Kochen bildet, vorsichtig mit einem Kochlöffel abschöpfen.



3. Dann Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen, Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Reis, Möhren und Spinat



4. Die Möhren für circa 10 Minuten in der Brühe garen. Nebenbei den Reis kochen.



5. Jetzt Mehl und Curry mit geschmolzener Butter verrühren,…



Curry-Hähnchenfrikassee mit Reis, Möhren und Spinat

6. … mit 700 ml Geflügelbrühe und Kokosmilch einmal aufkochen lassen.



7. Das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln von den Hähnchenschenkel zupfen…



8. … und mit dem Spinat und den Möhren unter die Curry-Sauce heben. Zum Schluss alles so lange köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Reis, Möhren und Spinat

9. Curry-Hähnchenfrikassee mit Reis, Möhren und Spinat auf dem Teller anrichten, mit Koriander toppen und genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**