



## Crispy Chicken Curry-Wok

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet  
200 g Zuckerschoten  
250 g Champignons  
3 Paprikas  
4 Lauchzwiebeln  
2 EL rote Currypaste  
400 ml Kokosmilch  
200 g Reis  
2 Eier  
100 g Panko  
1.5 l Frittieröl  
Koriander  
Sesam



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 818 kcal, 43 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

## Crispy Chicken Curry-Wok

### Zubereitung:

1. Die Hähnchenfilets in Stücke schneiden, zuerst in verquirltem Ei und dann in Panko wenden.



2. Gemüse putzen, kleinschneiden und in etwas Öl circa 5 Minuten im Wok scharf anbraten.



3. Currypaste circa 2 bis 3 Minuten mitrösten.





## Crispy Chicken Curry-Wok

4. Mit Kokosmilch weitere 5 bis 7 Minuten garen.



5. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe kochen.



6. Die panierten Hähnchenfiletstücke in dem Frittieröl...



7. ...circa 4 bis 5 Minuten knusprig ausbacken und auf Küchenkrepp



## Crispy Chicken Curry-Wok

abtropfen lassen.



8. Zum Schluss die crunchy Hähnchenfiletstücke auf dem Reis mit dem Gemüse anrichten, mit Koriander und Sesam toppen und genießen. ☑



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Crispy Chicken Curry-Wok



### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)