

Küchenchef Albert empfiehlt:
Hähnchen-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Sahne
- 300 ml Geflügelbrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 4 fein geriebene Knoblauchzehen
- 2 TL fein geriebener Ingwer
- 100 g gewürfelte Zwiebeln
- 1 gestr. EL Speisestärke
- 2 TL Thaicurrypaste
- Sole-Salz Zitrone
- Sole-Salz Chili
- Sole-Salz Natur
- 200 g Brokkoli
- 1 Möhre
- 600 g Hähnchenbrustfilet, enthäutet



Kochen mit Sole-Salz Chili und Sole-Salz Zitrone:

Hähnchen-Curry



Mehr Informationen zu den Solium-Produkten über den QR-Code oder auf:

www.wesertherme.de



Solium Sole-Salz Natur



Solium Sole-Salz Chili



Solium Sole-Salz Zitrone

Zubereitung:

Knoblauch und Ingwer mit Zwiebelwürfeln leicht anschwitzen. Brühe, Sahne, Kokosmilch zugeben, Mondamin mit wenig kaltem Wasser glattrühren. In den köchelnden Fond rühren und sämig binden. Mit der Thaicurrypaste und **Sole-Salz Chili** nach Geschmack würzen.

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Beides nacheinander in Salzwasser (**Sole-Salz Natur**) bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Hühnerbrüstchen in 2 cm große Würfel schneiden. In der Pfanne ca. 2 Minuten leicht anbraten mit **Sole-Salz Zitrone** würzen und vom Herd nehmen, auf ein Sieb abgießen. Gemüse und Hähnchenfleisch in die Currysauce legen, darin noch einmal kurz erhitzen und zwei Minuten ziehen lassen, nach Bedarf etwas nachwürzen. Dazu passt Reis oder Baguette.

Ihr Team der Weser-Therme wünscht guten Appetit!

© Bad Karlshafen GmbH

