



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

HÄHNCHENCURRY MIT MANGOLD UND ANANAS

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Lauchzwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Eine kleine Menge von den Zwiebelringen zum Garnieren zurücklegen.
4. Den Mangold waschen und in Stücke schneiden.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke mit den Lauchzwiebelringen und dem Knoblauch ca. 2-3 Minuten anbraten. Dann die Mangold- und Ananasstücke dazugeben und ca. 2 Minuten weiterdünsten. Anschließend mit der Brühe ablöschen, mit der Currypaste würzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
6. Den Pfanneninhalte mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft nach Belieben abschmecken, mit dem Reis anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen und gehackter Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

120 g Hähnchenbrustfilet
100 ml Gemüsebrühe
75 g Mangold
40 g Ananas, Dose
60 g Vollkornreis
1 Lauchzwiebel
0,5 TL Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Rapsöl
1 TL Petersilie, gehackt
1 TL Currypaste, gelb
Salz
Pfeffer
Chili
Zitronensaft



451
Kalorien



54g
Kohlenhydrate



36g
Eiweiß



8g
Fett



5g
Ballaststoffe