



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

## **Curry-Hühnchenbowl mit Spitzkohl und Kokos-Koriander-Duftreis**

### **ZUTATEN**

240 g Jasmin-Reis  
360 ml Kokosmilch  
30 g Koriander, geschnitten  
2 Limetten, Saft  
40 ml Olivenöl  
4 Hähnchenbrustfilets, halbiert  
Salz, Pfeffer  
4 EL Currypulver  
350 g Spitzkohl, fein geschnitten  
60 g Kokosflocken, geröstet  
100 g Cashews, geröstet

### **ZUBEREITUNG**

Den Reis waschen. Den Reis mit kaltem Wasser bedecken. Mit den Händen den Reis in kreisenden Bewegungen waschen. Durch die überschüssige Stärke wird das Wasser trüb. Nun das Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen bis das Wasser klar bleibt.

Kokosmilch dazugeben und leicht salzen. Reis 10 Minuten einweichen lassen. Herd auf die höchste Hitzestufe stellen. Sobald die Kokosmilch kocht den Herd auf die mittlere Hitzestufe stellen und den Reis ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel sanft quellen lassen. Am Ende soll die Kokosmilch komplett aufgesogen sein. Den Reis auflockern und mit geschnittenem Koriandergrün und dem Limettensaft würzen.

Hähnchenbrust mit Currypulver einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust von beiden Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Restliches Öl mit dem Kohl in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Kohl mit dem Reis vermischen und zusammen mit der Hähnchenbrust in einer Schüssel anrichten. Mit Kokosflocken und Cashewnüssen garnieren.