## fruchtiges Curry "Indian Style"

## Zutaten:

300 gr. Hähnchenbrustfilet
2 EL Joghurt natur
1 TL Curry
½ TL Koriander gem.
½ TL Kreutzkümmel (Kumin)
100 gr. Zucchini gelb
100 gr. Zucchini grün
2 St Paprika rot

für die Sauce 1 Mango ca. 300 gr. Fruchtfleisch 400 ml Kokosmilch 1½ EL Currypulver

## **Zubereitung:**

Das Fleisch in 2×2 cm große Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und unter den Jogurt mischen, und im Kühlschrank ca. 20 Min. ziehen lassen.

Zucchini längs halbieren und entkernen. Das Gemüse in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

Den Wasserbehäter mit 400 ml. Wasser füllen und den Dampfaufsatz aufsetzen. Den Dampfaufsatz schichtweise mit Pakrika, Zucchini füllen und die marinierten Fleischstücke nebeneinander obenauf setzen.

Den MicroGourmet verschließen. Alles in der Microwelle bei 600 Watt ca. 18 Min. garen und im Anschluß 10 Min. ziehen lassen.

Während der Stehzeit die Mango schälen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Mit der Kokosmilch und dem Currypulver zu einer Sauce verkochen, ggf. mit einem Mix-Stab auf mixen. Abschmecken und zum gegartem Fleisch/Gemüse servieren.

Kochen mit Tupperware Produkte Essen und Mehr

From:

https://ddws.de/ - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:

https://ddws.de/tupper:fruchtiges curry?rev=1539777951

Last update: 25.03.2022 18:16

