

**Zutaten:**

300 gr. Hähnchenbrustfilet

2 EL Joghurt natur

1 TL Curry

½ TL Koriander gem.

½ TL Kreuzkümmel (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 Currys

Zubereitung:

Das Fleisch in 2x2 cm große Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und unter den Joghurt mischen, und im Kühlschrank ca. 20 Min. ziehen lassen.

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

Den Wasserbehälter 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 Currys zu einer Sauce verkochen, ggf. mit einem Mix-Stab auf mixen. Abschmecken und zum gegartem Fleisch/Gemüse servieren.

Variante:

Ersetzt werden kann das Gemüse sehr gut durch TK China-Gemüse Mix. (wie im Photo abgebildet) Das Gemüse sollte aufgetaut verwendet werden. Bei TK-Ware verlängert sich die Garzeit um ca. 6 Min.

Historie:

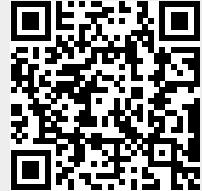
5.10.2018 TupperParty (MicroGourmet)

17.10.2018 mit China-Gemüse

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=1539779545

Last update: **25.03.2022 18:16**