

## Geflügelcurry

### Zutaten

400 g Hähnchenbrust  
2 rote Paprika  
2 Karotten  
3 Kinderhändevoll Zuckerschoten  
2 EL Sesam- oder Bratöl  
2 Msp Salz  
1 TL Currypulver  
1 TL Mehl  
1 Dose Kokosmilch  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Kinderhändevoll Cashewkerne

### Zubereitung

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in kindermundgerechte Würfel schneiden. Die Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in bleistiftdünne Streifen schneiden, die „Bleistifte“ quer in der Mitte durchschneiden. Die Karotten schälen und in drei Stücke schneiden und die Stücke in Zahnstocherdünne Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in der Mitte quer durchschneiden. Die Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden, so dünn wie 1-Euro-Münzen.

Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Karotten und Paprika 4-5 Minuten unter Wenden dünsten und herausnehmen. Anschließend die Fleischstücke 8-10 Minuten anbraten. Salz, Curry und Mehl in die Pfanne streuen und gut verrühren. Die Dose Kokosmilch öffnen und langsam in die Pfanne gießen, unterrühren und einmal kurz aufkochen. Das Gemüse und die Lauchzwiebeln dazugeben, und die Cashewkerne dazu werfen. Das Curry rühren und noch 3 Minuten köcheln lassen. Dazu schmeckt natürlich Reis...

Bon Appétit! Oder man man chi! (auf chinesischn...)

