

Hähnchen-Weißkohl-Curry mit Süßkartoffeln

Für 6 Portionen

1 kl. Weißkohl, 1 kg	2 rote Paprika	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1,2 kg Süßkartoffeln	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	600 g Hähnchenfilet	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	1 EL Currypaste (gelb)	400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe	Currypulver	

Weißkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße sowie Hellgrüne in Ringe schneiden. Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken.

Hähnchenfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Restliches Öl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer sowie Currypaste anschwitzen. Weißkohl, Paprika und Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen, dann mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln in Salzwasser bissfest garen.

5 Minuten vor Garzeitende die Hähnchenstreifen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zum Curry geben.

Das Curry mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken, die restlichen Frühlingszwiebeln darüber streuen und mit den Süßkartoffeln servieren.

NN am 21. Januar 2026