

# POULET CURRY & BROCCOLI

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

435 Kcal, 21 g Fett, 12 g KH

---

## Zutaten

5 g Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Ingwer, hacken

1 g Knoblauch, hacken

140 g Pouletbrust, würfeln

20 g Kartoffeln, würfeln

20 g Peperoni, würfeln

40 g Broccoli, würfeln

1/2 Zitronengrasstängel, zerdrücken

1 g Kafirlimettenblätter, zerdrücken

50 g Kokosmilch

4 g RedLine South India Curry

1 g Salz

1

Alles zusammen weich kochen