



Land unter – Bildung retten!

Hühnerfleisch und Nudeln in Kokosmilch



Zutaten für 3 Portionen

500g Hühnerfleisch,
zerkleinert
1 Packung 70g Instant
Nudeln
1 Dose Kokosmilch (100 ml)
1 große Zwiebel, geschnitten,
1 Paprika, geschnitten
1 Stange Porree, geschnitten
1 Karotte dünn geschnitten
1 Eßlöffel Currypulver (optional)
20g frischer Ingwer, gerieben
oder 1 Teelöffel Ingwerpulver (optional)
2 Eßlöffel Öl
Salz

Zubereitung

1. Das Hühnerfleisch mit dem Öl etwa 20 Minuten braten.
2. Die Kokosmilchdose öffnen und den Inhalt mit 200 ml Wasser rühren bis alles flüssig wird. Zum Fleisch geben und zum Kochen bringen.
3. Die Karotten, das Salz, den Curry, Ingwer, Paprika, Zwiebel und den Porree zugeben. 10 Minuten kochen.
4. Die Nudeln in kleine Stücke brechen und zugeben. Hier beachten: Die Nudeln müssen von der Flüssigkeit bedeckt sein. Wenn nötig, hier etwas Wasser zugeben. 5 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind.

Mit Reis servieren.

Guten Appetit!



Tipp:

1. Das Gericht ist leicht scharf. Wer das nicht möchte, kann Ingwer und Curry weglassen und stattdessen andere Gewürze nach Wunsch verwenden.
2. Fischgerichte schmecken auch hervorragend mit Kokosmilch! Kochen Sie auch Reis oder ihre persönliche Lieblingsgerichte mit Kokosmilch!
3. Frische Kokosmilch schmeckt viel besser als die aus der Dose, aber eine Kokosnuss zu öffnen, ist herausfordernd und kann auch gefährlich sein. Für die, die versuchen wollen: Eine Kokosnuss mit einem Hammer vorsichtig an verschiedenen Stellen anschlagen bis sie aufbricht. Die harte Schale entfernen und das Fleisch in einem Mixer zerkleinern. Die Masse in 200 ml Wasser auflösen, dabei die Milch mit den Händen auspressen. Durch ein Sieb passieren. Mit der gewonnenen Milch kochen.

Zentrum für Mission und Ökumene –

Nordkirche weltweit

Agathe-Lasch-Weg 16 · 22605 Hamburg

Telefon +49 40 88181-0 • **Fax** +49 40 881 81-210

info@nordkirche-weltweit.de

nordkirche-weltweit.de


nordkirche weltweit
ZENTRUM FÜR MISSION UND ÖKUMENE