



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### LOW-FAT- 1 PORTION

## HÄHNCHENFILET IN CURRYSAUCE

### ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Schalotte und Pellkartoffel abziehen und grob würfeln.
3. Den Butternut schälen, wenn nötig entkernen und in Würfel schneiden.
4. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob würfeln.
5. Die Hälfte der Brühe in einer Pfanne erhitzen und die Fleisch-, Kürbis- und Schalottenwürfel ca. 5 Minuten andünsten. Apfel- und Kartoffelstücke dazu geben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit der restlichen Brühe ablöschen, die Currypaste und Kokosmilch hinzufügen und bei geringer Temperatur ca. 4-5 Minuten ziehen lassen.
6. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft nach Belieben abschmecken und mit Schnittlauch garniert servieren.

### ZUTATEN

175 g Hähnchenfilet
100 g Butternut Kürbis
0,5 Pellkartoffel
0,5 Apfel
1 Schalotte
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Kokosmilch
1 TL Schnittlauchringe
1 TL Currypaste, gelb
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Zitronensaft



425  
Kalorien



26g  
Kohlenhydrate



46g  
Eiweiß



12g  
Fett



7g  
Ballaststoffe