

# REZEPT HÄHNCHEN MIT GEMÜSE IN KOKOSSAUCE (für 4 Portionen)



## Zutaten:

8 marinierte Putenspieße  
300 g TK-Brokkoli  
1 Paprika  
400 mL (1 Dose) Kokosmilch  
2 EL Rapsöl  
Salz

## Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf Wasser salzen, aufkochen und den Brokkoli hinzugeben, für 2-3 min blanchieren.
2. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Spieße bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden anbraten.
4. Kokosmilch und Paprikastücke in die Pfanne geben. Alles vermengen und ca. 10 min zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Zusammen mit dem gegarten Brokkoli und ggf. einer bereits vorgekochten Hafer- oder Dinkelbeilage servieren.

## TIPP 1:

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nutze auch gern andere Gemüsesorten, die du noch zuhause hast oder die du gern isst.

## TIPP 2:

Das Kochwasser vom Brokkoli nicht entsorgen, es kann gut als Suppensud oder Soßenbasis verwendet werden ... oder du trinkst es als Brokkoli-Shot vor einer Mahlzeit 😊 .