

Kichererbsen-Kokos-Pfanne mit Brokkoli und Hähnchen (oder Tofu)

Zutaten (für 4 Personen)

250 g	Hähnchenbrustfilet (oder Tofu)
425 g	Kichererbsen (aus der Dose oder aus dem Glas)
650 g	Brokkoli
250 g	Vollkornreis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
1 EL	Milde Currypaste und/oder etwas Kurkuma
400 ml	(ungesüßte) Kokosmilch
200 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Hähnchenbrust (Tofu) in kleine Würfel schneiden. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen- oder Tofuwürfel darin einige Minuten anbraten, bis die Würfel leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch in dem heißen Öl glasig dünsten. Currypaste/Kurkuma hinzufügen und kurz anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brokkoli zugeben, kurz aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Fleisch/Tofu untermischen und einige Minuten mitgaren lassen. Nach Geschmack nochmals nachwürzen und mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!