



## Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

### Curry - Geschnetzeltes mit Früchten

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote  
2 kleine Zwiebeln  
150g frische Champignons  
1 EL Öl  
1 Dose Cocktailfrüchte(zuckerreduziert)  
Jodsalz  
1,5 EL Curry  
1,5 EL Zitronensaft  
3 Beutel Vollkorn- oder Naturreis  
3 EL gehackte Petersilie  
100g fettarmer Frischkäse, 4%  
500g Hähnchenbrustfilet

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. 1 EL des Fettes in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch leicht darin anbraten. Paprika, Zwiebeln und Champignons zugeben und mitbraten. Die Cocktailfrüchte mit dem Saft und 150ml Wasser angießen und das Geschnetzelte zum Kochen bringen. Mit Salz, Curry und Zitronensaft würzen. Bei schwacher Hitze 10 - 12 min köcheln lassen. Reis nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und mit Petersilie vermengen. Das Geschnetzelte mit dem Frischkäse mischen und nochmals abschmecken.