

# Menu

## Poulet-Kürbis-Bowl

### *Zutaten (für 4 Pers.)*

1 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, halbiert, in Streifen  
500g Kürbis (Butternut), in ca. 1 ½ cm grossen Würfeln  
120g Langkornreis  
2 EL rote Currypaste  
6 dl Gemüsebouillon  
5 dl Kokosmilch  
4 Pouletbrüstli, in ca. ½ cm dicken Scheiben  
½ TL Salz  
½ Bund Koriander

### *Zubereitung*

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Kürbis ca. 2 Min. andämpfen. Reis und Curry ca. 1 Min. mitdämpfen. Bouillon und Kokosmilch dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln. Poulet salzen, begeben, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Koriander darüberstreuen.