

## Gemüsecurry mit Poulet

### Zutatenliste

- ca. 800 g Pouletbrust (wahlweise Tofu oder mehr Gemüse) Poulet = Hähnchen
- 1 Peperoni rot
- 2 Süsskartoffeln oder 1 Glas Kichererbsen gekocht
- ca. 800 g Gemüse gerüstet (Karotten, Peperoni, Fenchel, Zucchini usw... je nach Lust und Laune)
- 1 Dose Kokosmilch ohne Zusätze (ich nehme die von Alnatura 60% Kokos, 40% Wasser)
- ein gutes Curry
- Salz
- Gewürze passend ohne Zusätze (ich habe Umami und Chakalaka vom [Gewürzprofi](#) genommen)
- Etwas Rapsöl zum Anbraten

### Was wir sonst noch brauchen

- 4-6 Gläser à 500 ml
- Ein gutes Messer, 2 Rüstbretter, Rüstmesser, Gemüseschäler
- Pfanne, Kelle
- ev. Trichter mit grosser Öffnung zum Abfüllen

### Vorgehen

1. Gläser vorbereiten (Blogartikel Gläser sterilisieren)
2. Gemüse rüsten und klein schneiden
3. Poulet, abspülen, trockentupfen und auf einem sauberen Brett in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, oder schnetzeln. Wahlweise kann auch Poulet-Geschnetzeltes verwendet werden.
4. Poulet gut anbraten, durchbraten und zur Seite stellen.
5. Gemüse inkl. Süsskartoffeln anbraten, Kokosmilch aufrühren und begeben. Falls es zu trocken ist, noch Wasser nachgiessen. Poulet wieder begeben, würzen. Wer statt Süsskartoffeln lieber Kichererbsen nimmt, gibt diese jetzt dazu. Nicht zu lange köcheln lassen.
6. Gleichmässig in die sterilisierten, heissen Gläser abfüllen.
7. Die verschlossenen Gläser 2 x innert 24-48 Stunden für 60 Minuten bei 100°C im Dampfger oder im Wasserbad sterilisieren.

### Haltbarkeit

Dunkel und trocken gelagert sind die Gläser halbes Jahr oder auch länger haltbar. Die Frage ist immer, wie sich die Konsistenz verändert. Es ist gut, sich da Notizen zu machen und entsprechend die Menge der Produktion anzupassen.