



Hähnchen in Korma-Marinade

mit Paprika und Basmati-Wildreis



30-40min



2 Personen

Das ist eine Kombination, die uns überzeugt: der duftende Basmatireis kommt aus dem Himalaya und wird mit schwarzem Wildreis aus Nordamerika gemischt – der sorgt für einen nussigen Geschmack! Dazu gibt es saftiges Hähnchen in einer milden Sauce aus Korma-Paste mit frischem Paprikagemüse.

Was du von uns bekommst

- Basmati-Wildreis Mischung
- Korma Curry Paste ⁶
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- rote Zwiebel
- gelbe Paprika
- Rahmjoghurt ⁷
- grüne Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne oder Wok
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 48.2g



1. Reis kochen

In einem mittleren Topf 500ml gesalzenes Wasser für **Reis** zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb so lange kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** für ca. 20Min. auf niedriger Hitze mit Deckel kochen lassen, dann vom Herd nehmen und ca. 5Min. nachziehen lassen.



4. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden und mit der **Marinade** vermengen.



2. Paprika schneiden

Inzwischen die **Paprika** vom Strunk befreien und in ca. 2cm breite Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



5. Gemüse braten

Nun 1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne mit Deckel mittelhoch erhitzen und die **geschnittenen Zwiebeln** und **Paprika** darin ca. 2-3Min. anbraten.



3. Marinade mischen

Den **Joghurt** nach Geschmack mit der **Kormapaste** verrühren und mit etwas Salz abschmecken.



6. Hähnchen mitbraten

Schließlich die **marinierten Hähnchenstücke** mit **der restlichen Sauce** dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15-20Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Ggfs. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** servieren.