

# MARLEY SPOON



## Gelbes Hähnchencurry mit Erdnüssen und Weißkohlsalat

 ca. 30min  3-4 Personen

Auch in der asiatischen Küche ist Krautsalat beliebt. Ganz hervorragend passt er als knackige Begleitung zu diesem cremigen Curry mit Hähnchen, Paprika und Karotten in Kokosmilch. Dazu gibt es fluffig-aromatischen Jasminreis. Lass es dir schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Weißkohl
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 817kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 41.4g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



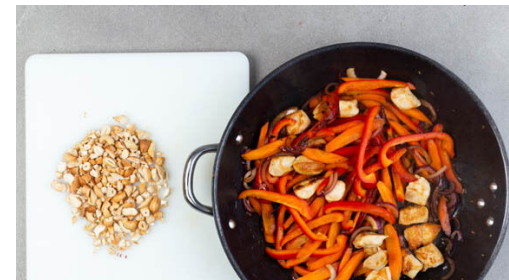
### 4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken.



### 3. Weißkohl verfeinern

Den **Weißkohl** halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und mit 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mit den Händen kräftig durchkneten. Beiseitestellen und ziehen lassen.



### 6. Curry fertigstellen

Je nach Schärfewunsch ca.  $\frac{2}{3}$  der **Currypaste oder mehr** unter das **Fleisch** rühren. Mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Weißkohlsalat** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.